目　录

怎样变成有福报的人

——华东师范大学演讲

『*2014* 年 *3* 月 *14* 日』

主持人:

我们此次活动名为“上海 MBA 商道智慧讲堂”，旨在借助与诸多智者、先行者以及成功人士的交流，向诸位传递更多商业以及人生方面的智慧能量。

在座的 MBA 从业人士，在各自的企业中、岗位上不断地发挥着光和热，但是当人生走到一定阶段时，不论工作、家庭还是生活中，都或多或少会出现一些烦恼和困惑。今天我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布，给我们带来精彩的演讲，在接下来的讲座中，希望各位从堪布的话语中，获取更多对提升人生有所帮助的智慧，以此在自己的事业、家庭、人生

中，找到一些方向性的指示。

下面就让我们聆听堪布的精彩演讲——



刚才主持人说，今天讲座的目的是要给大家带来一些"启示"，不过这并非易事，因为任何一种智慧，都不是短暂时间中能够获得的，尤其一些甚深的智慧，需要经过长期的奋斗和深挖，才能积淀于心。

一、精神财富的匮乏

快乐在心

在座各位，看起来都是成功人士，虽然我对你们每个人的具体情况不甚了解，但从你们的形象、身份等来观察，你们可能在很多方面远远超过一些人。对此，你们或许认同，或许否认。但实际上，不管你是什么身份的人，都应该有一颗知足心。

古人云："富在知足，贵在人敬。"真正的"富贵"是什么？一方面是自己对工作、生活等有一种满足，另一方面是拥有他人的尊敬。

在座的有些人面对工作与生活时，感觉有压力，甚至产生种种焦虑与恐惧，其实要知道这在凡夫人在所难免，世上很多人常常都是与担忧为伴的——担心失去最爱的人，担心容颜逐渐衰老，担心生命走到尽头……

实际上大家应该欢喜和自信。为什么？我们都清楚，新闻中常常报道世界上每天有多少多少人死去，而我们既没有罹患癌症，也没有遭遇横祸，能吃、能穿、能说话，这就是一种幸运。

如果今天我们真的站在生命的终点，就会发现：以前自己非常执著的很多事，其实并没有那么重要，只要能活着就是成功，就是幸福，只要能活着即便当乞丐也心满意足。这样一观察就能明白，自己之前的很多抱怨和不满，都是没有调整好心态所致。其实人快乐与否，关键在心，不在外在。

精神与物质的失衡

我们国家历经三十多年的改革开放，物质文明突飞猛进，个别西方国家两三百年中取得的物质文明进步，我们在短暂时间中就获得了。然而我们的精神文明却远远滞后了，非但没有提升，反而在很多方面严重下滑，比如人的道德。

当一个社会的精神跟物质不相匹配时，就会出现病态，甚而无法正常运转。所以，发展经济固然无可厚非，但提升人的内在，诸如智慧以及慈悲，也是不容忽视的。否则，人的欲望越来越膨胀、嗔心越来越沉重、心态越来越浮躁，那么即便富可敌国，也难逃痛苦。

观察如今大城市的人就可以看到这一点，他们的物质生活与一些落后国家和地区相比，如同处在天堂一般，然而很

多人的内心却笼罩着痛苦的阴霾，甚至有些人痛不欲生而选择了自杀。

二、最重要的财富是福报

外财富，内财富

如今的人们常常将财富跟金钱划等号，其实这不尽合理。财富有外内两种：外财富，指一个人拥有的钱财、轿车等外在物质，也是一般人所谓的福报；内财富，指一个人内在的涵养、造诣，诸如智慧、信心等素质。

绝大多数人总觉得有钱人就是有福人，没钱的人即便具有智慧等内在功德，也难以得到他人的敬重，他自己也缺乏自信。但实际上真正给人带来快乐的并非外财富，而是内财富——不可否认，外财富确实给生活带来种种便利，但如果仅仅拥有外财富，而缺乏心灵调节的能力，那么当内心起现苦恼时，必定是束手无策，只能深陷其中。比如有的人为了几百块钱起早摸黑地劳作，一旦没有得到就伤心难过，有的人为了几千块钱而奔波，还有人为了几万块钱，甚至几千万、几亿或几十亿而奋斗，没有达成所愿时同样会痛苦忧伤。因

几百块而痛苦与因几十亿而痛苦，就痛苦的滋味而言，没有什么差别。

一切内外财富中最重要的是哪一种呢？有人认为是智慧，有人认为是精进，有人认为是技术，有人觉得相貌最为关键，还有人主张具有福报才是当务之急……种种观点不一而足。

佛陀在《佛说国王五人经》中讲过一个故事，往昔有位国王，他有五个王子，个个具有特长：一个王子的智慧最高超，一个王子的工巧最精湛，一个王子的相貌最庄严，一个王子精进最超胜，一个王子的福报最为深厚。他们都自认是最优秀的，因此常常争论不休。后来，福报第一的王子成为释迦牟尼佛，智慧第一的成为舍利子，工巧第一的成为阿那律，相貌第一的成为阿难……由此看来，福报确实最为重要。

福报并非仅仅凭借今生的勤奋就能完全获得，比如有的人一生辛苦拼搏，但却始终贫困潦倒、生活不顺，这就说明除了即生的努力，福报还有背后隐蔽的因缘。

是自己没福报吃热饭

很多人在工作中、家庭里常常抱怨，“这个人不对，那个人有错”，认为都是别人错了，而自己无可挑剔。这其实不合理。

我以前看过这样一个故事：

有一位法师曾经到一座寺院参学，那里的院长要求僧人每天念完经后才可以吃饭，虽然饭九点多就煮好了，却要等到十一点多才能吃，那时饭已经凉了，吃了凉饭导致很多人上吐下泻。

后来这位法师拜访广钦老和尚时，抱怨道：“我们那个院长总是让我们吃冷饭冷菜。”

结果广钦老和尚大喝：“住口。不要讲别人用冷饭给你吃，要说你没有福报吃热饭。”

表面上广钦老和尚说的好像不对，明明是别人让饭放冷了，但如果从另一个角度看，老和尚的话的确有道理。

生活中有些人看所有人都是坏人，这其实是自己戴了

“这是坏人”的有色眼镜，导致眼睛已经不清净了，同时，也不能认为自己十全十美，什么烦恼、毛病都没有，如果真是这样当然好，但这样的人在现实中也难觅一二。



三、福报背后的因缘

福报既然如此重要，如何才能获得呢？世上的事物都由因缘造就，福报也不例外，那么首先了解一下因缘的道理。

作用力与反作用力

很多现代家庭中，夫妻矛盾频发，而不论热战还是冷战，都是导致世界不和平的根本因素，因为即便外面的世界很平静，但如果家庭中战火纷飞，那么人心的感觉依然是：这个世界不和平、不安全。

家庭中的争吵，究其根源就是双方缺乏包容——各自都在心里想："我是对的，所以必须不留情面地回击他（她）"。结果给对方造成伤害的同时，自己也需要承受痛苦，这其实就反映出佛教所讲的因果律。

这种因果律有些类似于物理学中的牛顿第三定律——作用力与反作用力。比如我用拳头捶打墙壁，虽然墙壁没有要回我一拳的意识，但依靠自然规律，我的手还是像被还了一拳，很疼痛。同样，如果我们善待别人、帮助别人，那么得到的回报必定是快乐与幸福；反之，如果嫉恨别人、伤害别人，那么得到的也会是痛苦与惆怅，这是一种反作用力，一种自然的因果律。

如今科学界所讲的"吸引力法则"，本质上也是佛教的

因果律。

什么是吸引力法则？举例而言，如果我很吝啬，不愿把钱财布施给任何人，这叫“穷人心态”，以这种心态就会吸引来贫穷；如果我非常慷慨、宽容，经常布施别人财物，给予别人帮助，这叫“富人心态”，以这种心态会吸引来财富。

作用力与反作用力、吸引力法则，这些“科学因果论”可能更加侧重于观察今世中的因果关联，而佛教的因果论，则会探究更加长远的因缘果报。

四个道理

佛教中讲到四种理：作用理、观待理、证成理与法尔理。这四理也可以很好地诠释因果律。

作用理是从因分析：一旦积聚了因就必定会产生果。观待理则是从果分析：任何果法都由因而生，与因密切关联。比如人与人发生争吵时，虽然都指责对方不对，但其实双方都有错，所以双方都要承受由此带来的痛苦。

作用理和观待理，依靠证成理可以证明——明显的部分用现量成立，隐藏的部分用比量成立。

如果问：为什么行善得善报、作恶得恶报呢？这就是一种法尔理，如同种下毒种子长出毒果、种下妙种子结出妙果一样。

看不见的因缘

生活中，很多人常会陷入困惑：“我没有种这个因，为什么会遭受这个果？”实际上，你今生也许没有种，但是前世种了。这方面的道理很深奥，如果没有深入微细层面观察，一直凭借肤浅的分别心来分析，可能就会满腹疑团。

我特别希望年轻人认真学习因果律，因为这样，你们生活中的很多困惑就能迎刃而解。

比如两个人同时创业，启动资金都有 100 万，一番打拼后的结果是：一个人一夜成名，一个人却一败涂地。造成这种巨大差异的原因何在？从表面上如何观察，都看不出其中的端倪，这时就要分析深层的因缘，才能找出原因所在。

就好比三块地，农民花费同样的工夫去耕作，阳光、水分、空气等因缘也相同，但是一块地的庄稼生长茂盛，另一块地庄稼长势一般，还有一块地根本没有长出庄稼，为什么会出现这种差异？那就不得不观察一下种子，如果地里根本没有播下种子，那么即使肉眼可见的因缘都具足，也永远不可能出现果法。与此类似，每件事的因缘，除了肉眼可见的之外，还有看不见的深层因素。

现在很多人在面对人和事时，只是围绕看得见、听得到、想得出的浅层面进行观察，这是很局限的，因为人眼只能看清一定范围内的事物，再远就望尘莫及；人耳只是能听到一定距离内的声音，再远就无能为力；人心中想到的东西，也是非常有限的。

所以，每当我置身于城市鳞次栉比的楼群之中，都愈发感觉人类的渺小，正因为这样，人类不能盲信自己的感官。实际上人类不了知的真理，不必说有关整个宇宙的，即便是自身方面的，也比比皆是——比如对于前后世的存在，很多人就丝毫不了知，有的人甚至矢口否认；再比如对于善有善报、恶有恶报的规律，很多人也是一窍不通的，甚至轻率地排斥。

有人常说："你们佛教认为善有善报。"其实不能认为"善有善报"是佛教独树一帜的观点，如果佛教秉持一种唯有自己承认、却跟科学以及自然规律背道而驰的观点，那佛教就是邪教，不成正教了。但这是绝不可能的。佛教所抉择的观点，不仅有理论的依据，也经得起实践的考验，如果去实修实证，更会有直观的体悟。

四、福报的源泉是心

福报的因缘是什么？福报的因缘不在别处，就在心中——人心中种种贤善的品德，人一旦拥有这些品德，不仅今生快乐，来世也会幸福。

心灵训练

在座诸位所学的知识大多关乎外在物质，很少涉及内在精神，因为精神领域的知识，可能除了宗教学院讲授，在一般的高等院校中很少传讲。然而，物质和精神之中，精神却更为重要。

一个人的精神世界，如果是匮乏的，那么即便他拥有非

常丰裕的物质生活，也无法幸福，甚至会深陷痛苦，乃至走上自我毁灭之路，有这个可能性；相反，如果这个人精神非常富足，那么即便物质上不很充裕，依然可以怡然自乐、处事不惊。在西方一些金融风暴中，有的企业家资金都损失殆尽了，但因为内心非常坚强，能够重振旗鼓，最后也有很多再创辉煌的。

在我自己修行、生活的经历中，我发现心灵的训练对于当前的企业家、知识分子来说，至关重要。

如果一个人有良好的心态，或者具备一定的佛教修行境界，那么即便面对常人难以承受的可怕之事，心中也会有所依托，知道如何解决，跟一般人的巨大差异就会显现出来。比如家庭出现变故时，如果善于调整心态，就会想：一切都是无常的，家人的心态也不例外。既然如此，我为什么不坦然接受呢？

我们可以发现，有时一些突发性灾难出现时，大家就非常恐慌，感叹世事无常，但实际上大多数人在百年之内都会以不同的方式离开世间。既然如此，有没有为离开作些准备呢？

佛教中会提前对死亡做一些训练。训练得好的人死亡时，对于应对之策可以运用自如；训练得不太好的人，虽然不能熟练使用这些方法，但因为毕竟接受过训练，就像接受过培训的军人到了战场上一样，还是会多一分把握。

不仅是死亡，对于人生中可能出现的种种困境与挫折，都需要有所准备。虽然很多人梦想着一切美好、顺心，每天心里这样想、口里这样说，但实际上人生的路是曲折的，不可能从小到老一直顺顺利利，所以要有两手准备。

我看到现在很多创业的人，都只在好的方面规划，坏的方面从不考虑，比如一直盘算着“我这样能赚多少钱，赚来的钱再怎么投资……”，但实际上对于不好的方面也同样要有所打算，“万一没有成功该怎么办？”就像学驾驶的人，面对平坦宽敞的路如何开，要训练；面对狭窄坎坷的路如何开，也需要训练。

其实每个人都是人生路上的驾驶员，而这条路并不都是坦途大道，有时冷不丁会冒出一个急转弯，如果你提前心中有所防备，那么到时就能轻松应对。

总之，提升心灵的素质至关重要，而这其中的要点，我归纳为两个——增长智慧、培养慈悲。



增长智慧

人需要智慧，如果不具备智慧，人生的路上可能会举步维艰，面对任何事都懵懵懂懂、迷迷糊糊，最后陷入生活的泥水坑。而这种智慧，不仅仅是对世间专业知识及各类知识的通晓，还包括对出世间真理的洞达。

要获得智慧，需要长期的学习与积累。当然人与人也有很大差异，有些人与生俱来就心智敏锐，而有些人一生下来就呆头呆脑，记性不好、做事粗心，一旦上了年纪，记忆更加下降，加之科技日新月异，似乎都难以跟上时代。

如今的社会表面看来通信、交通等都非常发达，但这到底是提升还是退化？比如很多人整天沉溺于手机中，然而手机上纷至沓来的信息中，可能80%对你的人生没有多大作用。同样，人们耳边应接不暇的声音，比如各种流行歌曲，对人生也没有益处。在这种时代，我觉得很重要的是具备智慧取舍的能力——知道自己想要的是什么，知道什么对自己真正有用。现在很多人心中想要的特别多，但真的需要吗？好像从没思考过。

有些人买一栋房或买一辆车时，其实并不是出于需要，而是因为虚荣，“其他人都有，我为什么没有？我没有，就比不上他们了”，但是买房、买车的压力，你也不得不承受了。

所以，很多时候压力不是社会给的，不是别人给的，而是自我的——自己的欲望过度膨胀招来的。实际上我们不需

要跟别人竞赛，每个人有自己的人生路，能做到多少就做多少。

培养慈悲

现代人还需要培养的是爱心，有了爱心，自然会散发出温暖。

当然，有些爱是一种自私、占有、控制的心态，这很危险，因为当这种爱越来越增长时，被爱的人也就被控制得越来越紧，最后彻底失去自由。对方没有了自由就会痛苦，这种痛苦积聚到一定程度，必然会爆发，最终导致自他俱伤。原来的爱就演变成了恨。

如果真正是无私、无条件地爱别人，就一定会给对方留下空间，而且会把对方带到接近真理的地方，这样才能真正给他（她）带来幸福，自己也会获得安乐。

我希望在座的很多成功人士能够常常行持善法，做一些正能量的事。人生在世，不应只是为自己而活，而应当散发光和爱温暖周围的人。如果每个人都能这样，整个社会就会

很祥和。当然，这也不是强迫你们去行善，如果能明白一些因果道理，就会自然发起行善的愿望。

五、结语

如果运用智慧观察，就会发现世界对每个人都是公平的，一个人造下怎样的业，就要承受怎样的果报，丝毫不会错乱。因此我们在取舍因果、行善断恶方面要小心翼翼，如果能做到这样，今生和来世都会充满光明。

佛陀曾在《根本说一切有部毗奈耶药事》中讲："乐修福业人，今世来世乐。"愿意修福德、造善业的人，即生快乐，来世也会幸福。这个道理，对佛法知之甚少的人不一定理解，但真正去靠近真理时，就会逐渐明白其中的深义。

华东师范大学问答

『2014 年 3 月 14 日』

（一）**问**：我和几位师兄开了一个素菜馆，想借此让更多年轻人接触佛法，请问如何把它经营好？比如运转初期的资金短缺如何解决？

答：开素菜馆是非常好的事。

我昨天也去了一个素菜馆，那里有三类套餐：一人 380 元、一人 580 元、一人 1000 多元，属于素菜馆里比较高档、特殊的一类，他们也开展一些素食讲座，讲解素食的利益，不是从宗教层面，而是从卫生及营养学角度讲。

上海这边的枣子树素食也经营了很多年，我很多年前来这里时也询问过他们的运转状况，回答说："资金上没有问

题。”不过，经营素菜馆的初期一般会比较艰难，所以也有些坚持不下去的就关门了。

你所询问的资金问题，我现在也说不出比较好的解决方案，但还是希望你们一定要坚持下去，因为这是一件有意义的事。

现在也有些餐馆专门提供免费素食，为什么这样做呢?因为从佛法的角度看，一个人如果吃一顿素食，就等于避免了在这顿饭中杀生，这对他是一种饶益。如果承认前后世和业因果，就知道这个利益非常非常巨大。所以，我特别随喜你们。

（二）**问**：我的孩子很爱听《心经》《金刚经》之类的歌曲，也蛮喜欢佛教的一些仪式，有时还会问一些生死方面的问题。请问：能不能让他这样的儿童皈依?

答：如果他在这方面表现出乐趣，皈依也很好。

佛教里的皈依，其本质就是发愿做一个好人。我出家 30

年以来，确实也发现好人的所有特征在一个真正的佛教徒身上都具足，比如善良、包容等等，所以皈依不论对孩童、成年人还是老年人，都是件好事。



（三）**问**：作为父母，如何引导年幼的孩子修行？如果让他吃素，能否保证营养均衡？

答：现在是一个重视传统文化的时代，父母要引导孩子

修行，可以从《弟子规》入手。孩子如果学了《弟子规》，他的人生会因此而改变。

其实对于孩子的教育，父母负有重大的责任，不应该把孩子送到学校就置之不管了。现在很多学校虽然在知识技能的传授上很不错，但在道德教育上却严重不足，这种教育培养出的人，最后会变成“技术机器人”——熟悉知识技能，却不懂为人处世，这样要在世间很好地生活也有困难。

至于是否让孩子吃素，可能要根据学校、家庭等各方面的因素仔细考量之后做抉择。

（四）**问**：我读过《不离》，深深地被法王晋美彭措的大悲心所感动。我的问题是：怎样才能证悟?

答：《不离》这本书，是我在法王圆寂10周年时，为纪念法王而编辑的。

我虽然在法王身边呆了很多年，而且法王每次出国或到汉地弘法，我都跟随着，但确实感觉很惭愧，当时并没有把

法王的很多殊胜教言记录下来，跟我一样的其他法师也没有作记录，我们现在都觉得很遗憾。

《不离》是从法王现存的国内外开示中，选出一些比较重要的教言汇集而成。这些教言一针见血地指出了现代人的内心烦恼以及末法时代的诸多弊病。书中法王金刚语的微妙加持，是一种无形的力量，对人的内心能起到立竿见影的净化、调节作用。

关于你的问题，证悟的方法多种多样——法门不同证悟方法不同，证悟层次不同方法也有所差异，比如声闻、菩萨、佛的证悟就对应不同的方法。所以如果笼统地问如何证悟，恐怕也很难一以概之地回答，就像询问“怎样经商才能获得成功”，那方法可能非常多。

（五）**问**：按照法王晋美彭措的教言，念诵 100 万阿弥陀佛圣号就可以成佛，是这样吗?

答：法王讲过如果念满 100 万弥陀圣号（指藏文圣号，如果是汉文则是 600 万），就可以往生极乐世界。但往生极

乐世界并不完全等同于成佛，因为也有凡夫带业往生的情形。不过不管怎样，到了极乐世界即便还没成佛，离成佛也不远了。

（六）问：念佛时总有杂念怎么办?

答：这是正常现象。因为我们从未观过自己的心，现在通过一种寂静的方式来观察时，就会发觉心中杂念纷飞。

觉察到心中的杂念时，可以慢慢观念头的本体，到一定时候所有念头都会变成智慧。禅宗中也常讲“烦恼即菩提”“众生即佛”，所以站在实相的角度，有念头并非不好，如果能认识它的本性，每个念头都是智慧。

（七）问：我正在读研究生，这要花费一定的金钱，还需要付出很多时间写论文。但是我觉得世间的学业对于解脱没有意义，请问我是否应该把学费节约下来用于公益，把写论文的时间节省下来学习佛法?

答：如果是我，一方面对学习佛法会很重视，另一方面也会珍惜学习世间知识的机会，在自己的佛教见解、修行不退转的前提下，会不断地去学习这些世间知识。对于学任何一种智慧，我都很有意乐。

我经常也跟我资助的一些学生以及认识的研究生、博士生讲：要尽量把学业完成。前段时间我刚刚资助的一个学生，西北民族大学的一个在读研究生，想要出家，我说："本来出家很有功德，但你的学业最好不要半途而废，可以读完研究生再出家，因为你现在学的知识也很难得。"

所以在保证佛教的见解、修行不退的前提下，付出一些金钱、时间来学习世间知识，对人生也非常有意义。当然每个人的情况不同，如果有了特殊情况，也可以酌情来选择。

（八）**问**：有个男生追求我，但是我不想接受，他于是说："你不是学大乘佛教吗？大乘佛教说要爱一切众生，那你应该爱我。"请问我该怎么办？拒绝又怕伤他的心，因为他也是众生之一。

答：大乘佛教是讲要爱一切众生，但这种爱不是世间的贪爱。

《中观宝鬘论》中说：“贪嗔痴及彼，所生业不善，无有贪嗔痴，及彼生业善。”贪嗔痴以及它们驱使下所作的都是恶，无贪无嗔无痴以及由它们所生的都是善。所以，不论你或者对方，如果内在是贪染心，虽然口上说是大乘菩提心，但实际上由此引发的身口意都不是善。

而对方要求你爱他，可能并非担心作为佛教徒的你失坏菩提心。所以这种人的要求，大乘佛教徒可能不必要去满足，也无法满足。

总之，对大乘佛教的教义要准确地观察和理解。

（九）**问**：*有没有行之有效的方法或咒语可以快速获得财富？*

答：财富，实际上有时越追求越得不到。所谓“舍得”，有舍才能得，没有舍就得不到，因此获得财富的方法就是具

备舍心，这是一种因果规律。

比尔•盖茨捐出了 90% 的财富，巴菲特布施了 92% 的财富，李嘉诚舍弃了 70% 的财富，他们这样做了以后，更多的财富源源不断地涌向他们。

虽然我们不一定能像他们那样做出如此巨额的布施，但是只要有一颗舍心，自然会感得富足的回报。

当然在这方面，祈祷佛菩萨，比如念诵度母心咒、观音心咒、财神心咒等等，也能起到一定的作用，但这些只是助缘。如果之前没有播下舍心的种子，那么再如何施加助缘，也长不出财富的苗芽。

如今的时代中，很多人想短时间中获取大量财富，但也需要懂得其中的因缘关系，否则不一定能如愿以偿。



（十）**问**：您在《离幸福很近》一书中说，信心是最好的财富。请问如何培养缘佛法的信心？

答：信心有两种：感性的信心、理性的信心。

一、感性的信心。很多人遇到一些特殊的因缘——上师、佛经等等，自然而然就出现一种信心，这是感性的信心，并不稳固。

二、理性的信心。有些人通过对佛法的多年学习，生起了牢不可摧的定解，由此油然而生信心，这属于理性的信心。具有这种信心的人，虽然外在不会像有的人表现得那么激动，但修行的路会走得更加长久。

所以，我们要培养理性的信心，而培养的方法就是长期、深入地学习佛法的道理，这样之后你才会深刻体会到佛陀智慧的不可思议，那时表面上你不一定有什么特殊的表情，但实际上内心已经被佛法彻底折服。

我常给学院里的学僧们传讲比较深奥的佛教理论，比如中观、因明。刚开始很多人说听得云里雾里，我就说："让你们有些具有傲慢心的知识分子先糊涂了，这样反而可能慢慢能引发信心。"

所以，长期系统地学习佛法至为重要，唯有这样才能培养真实的信心。

（十一）**问**：佛教里讲"众生是随业流转的"，请问众生完全无法自主吗?

答：佛教中也讲“业本身是众生造作的”，所以佛教的真正观点并非众生完全被业掌控，而是说业在众生的生活中起到一定的作用，佛教不认同个别宗教主张的宿命论——命运由前世的业完全框定，而认为业和命运都是可以改变的。

当然，改变业和命运的方法也比较复杂。就像世间的有些法律，虽然可以改变，但也并非想改就改，而是需要一定的因缘。

（十二）问：作为佛弟子，处理世间事情时，使用世间常人的规则可以吗？

答：世间常人的规则中，有些合理，有些不尽合理。合理的规则可以去运用。

关于这个道理，打个比方来说。

曾经有一个人跟我说：“我原先认为所有佛教徒都非常纯洁，结果接触后才发现佛教徒也是鱼龙混杂的。”其实这是理所当然的，任何一个群体都会有良莠不齐的情形。比如，

如果认为“北京大学的所有人都非常好”，那么真正去观察时，可能会失望的。

佛教徒中有些非常优秀，有些特别不好，可能比常人还差，即便是出家人中也有不同的层次。因为现在佛教徒中有些人比较系统、认真地学习过佛教的理论，比如藏地很多寺院中的修行人；而有些人，包括出家人、在家人，并没有正规地学习过佛法，由此导致行为不一定很如法。但对于佛教的教义，我可以百分之百保证它是纯正无垢的，谁也无法染污它。

与这个例子类似，世间的规则也有种种不同情形。你问的问题比较模糊，我回答时也以这种方式回答。

（十三）**问**：佛教认为存在六道，对此能否运用科学手段加以证实？

答：六道是指天道、阿修罗道、人道、旁生道、饿鬼道、地狱道。

我们处于人道，我们身边的动物，诸如鱼类、飞禽等，属于旁生道。人道以及旁生道中的大部分众生是人类肉眼可见的。

天道，如果用现代科学的眼光看，可能是一部分外星人。目前人类依靠科技只能到达月球，再远就望尘莫及，所以要看到天人也比较困难。而且天人的身体是一种非常细微的色法，并非肉眼可见的范畴，所以《俱舍论》里讲：天人能看到人，而人看不到天人。

阿修罗道，处在接近天道的世界里，如果众生的嫉妒心、竞争心很强，就会转生到这一道。此道的众生也不是我们能见到的。

饿鬼道，就是通常所谓的鬼，肉眼也无法见到。听说美国有 100 多处鬼屋——有些堡垒、古建筑里，常常有鬼出没，没人敢居住，因此而得名。白宫也曾传出很多闹鬼的故事。有些人认为鬼只是传说，但实际上鬼真实存在，这一点在佛经中有清楚的叙述。

地狱道，更是超越了人类可见的层次。当然也有特例，

比如个别高僧在特殊境界中游历地狱时，见到地狱的景象以及地狱众生受苦的情形。

六道的存在，主要是依靠教证成立的。所谓教证，就是佛的语言。对于宇宙中人眼能见或不能见的很多生命形态，佛陀在经中都作过介绍。

关于这个道理，我以前写《佛教科学论》时也分析过：现代科学跟佛教的观点还是存在一定差距，不论对胜义空性的抉择，还是对六道轮回的观察，科学都很少涉足，而只是对于眼前很近范围内的物质现象作一些研究。

所以，想要借助科学手段来验证六道的存在，有一定难度。

（十四）**问**：最近我们准备启动一个培养家庭和睦关系的项目。对于活动的形式，您能否给一些建议？

答：这种活动很重要。

每个人的业力不同、烦恼不同，加之很多人喜新厌旧，所以到了一定时候，很多家庭就爆发出各种矛盾和冲突。

以夫妻为例，佛经中讲夫妻的因缘有几种情形：

一、还债型。前世时一方欠了另一方的债，即生中欠债者就会不断无条件地付出，进行偿还。

二、还怨型。前世时互相杀害过，即生中也要通过互相伤害的方式来还怨。

三、圆满善愿型。前世时一起发过善愿，即生中就生活在一起而了愿。

作为出家人，我对家庭生活没有切身感受，但是从在家人的表情上，从一些传闻中，也可以了解到家庭不和给人带来的巨大痛苦。家庭作为社会的细胞，一旦出了问题，就会引发社会的不安定，因此我在演讲时，也经常讲有关家庭和睦的内容。

对于你们这次活动，因为我不了解具体的细节，所以关

于组织的形式，也不好贸然提出建议，但实际上通过多种方式对参与者进行心理引导是非常重要的——每个人都希求快乐，但是人不能很自私地只顾自己，而要在力所能及的范围内帮助他人，尤其是离自己最近的家人，为了他们付出一些，即便是种一朵花，也很有意义。



（十五）**问**：佛教宣扬无我的理念，请问什么是“无我”？

答：佛教讲的“无我”，有两种层次。

一、小乘佛教的“无我”。

对四法印中的“诸法无我”，小乘佛教解释成“人无我”。小乘的不同流派里，除了犊子部认为有个不可思议的“我”，其他基本都认为“人我”不存在——“人我”是每个人与生俱来就认为存在的“我”。

在座每个人都觉得“我”存在，那为何佛教说“我”不存在？佛教的这种理论是无稽之谈吗？不是的，相反这种理论经得起任何观察和考验。

我们可以观察：“我”到底是什么？

是身体吗？很多人认为“我”是自己的身体，如果身体是“我”，因为身体有很多部分，“我”应当也有很多了。是心识吗？也不是，因为真正观察时，心识也无迹可寻。

其实如果真正在自己的五蕴中寻找，根本找不到“我”。所谓的“我”，只不过是一个虚幻的泡沫，是众生在虚妄分

别驱使下形成的错觉。这就是“人无我”的道理。

二、大乘佛教的“无我”。

大乘佛教认为不仅“人我”不存在，其他事物也不存在，这叫“法无我”。法无我的教义在大乘佛教中抉择得非常完整。

因此，大小乘在抉择“无我”方面存在广狭的差异。

“无我”的道理，不能随便向普通人宣讲。佛教《中观四百论》中讲：对愚笨的人，不能宣讲无我空性，否则他会难以理解——“如果我都没有，那谁解脱？如果我都没有，那谁堕地狱？”之后可能会对佛法生起邪见，造下罪业而堕入恶趣。如果是对有智慧的人，则可以宣讲“无我”的道理。

其实对于“无我”，大家不用惧怕，因为真相就是：一切法都是空性的（也即无我）。

当然，佛教所讲的无我，并非否认一切现象的存在，而是说抉择实相时，“我”不存在，但世俗中堕地狱、上天堂

的“我”也可以假立。

我特别希望年轻人能学习佛教里抉择无我空性的论典，比如《中观根本慧论》，学习这些道理不必借助宗教仪轨，只需要用心思考——如果能深入思维，任何人都不得不承认一切法是空性的。

（十六）问：心理学也解决人的内心问题，跟佛教是否存在交集？

答：心理学确实也是对精神进行观察与分析的学科，所以在某些问题上与佛教的观点比较一致。

心理学有很多支分，佛教也有不同的流派，其中佛教唯识宗的一些心理剖析方法与现在西方科学特别强调的心智科学有相通之处——心智科学是对深层次的精神进行研究，比如人睡眠时的状况、日常生活中的情绪敏感度等，这跟唯识宗所讲的阿赖耶识有一定关联。

我以前在华中师范大学等学校所作的讲座中，曾专门将

佛教与心智科学结合起来作分析，跟中科大前校长朱清时院士也有过佛教与心智科学的对话。你如果想深入了解二者的关系和差异，也可以去看看这些资料。

（十七）问：如果生命是在六道中一世世轮回，可能就会常常重复做同样的事，那么生命存在的意义是什么？

答：确实生命是在六道中不断轮转的。有关这方面，慈诚罗珠堪布的《前世今生论》里讲得非常详细，我 2002 年在厦门翻译过这本书。

慈诚罗珠堪布在其他论著中讲他在接近20年的时间里，把佛教五部大论的研究放下来而去钻研科学。所以，一方面他对于佛法非常精通，另一方面又能结合科学理念来阐述，就使得这本书锦上添花。如果能够好好研读这本书，有关轮回的很多疑惑会涣然冰释。

既然人一世世不断轮回，那生命的意义何在呢？我觉得生命的意义体现在两方面：一是力所能及地饶益他人；二是恒时保持快乐的心态。

对于很多现代人，非常需要培养快乐的心态，不能总觉得“压力好大，人生好苦”，其实人生中的每个经历都是不可多得的礼物。

昨天在北京，同行的人说：“堵车好痛苦。”我说：“堵车时，可以看看旁边的高楼大厦，可以多吸收一些雾霾，也是一种享受。”

如果我们心里始终觉得好苦、好伤心、好累、好烦，口中尽是这些负能量的话语，那么生活也许就真的如我们所想、所说的那样了。为什么现在城市里的雾霾那么严重？可能就是因为人们口中吐出的都是“雾霾的语言”，这些负能量在空中慢慢凝结，就形成了雾霾，然后人们又不得不吸入体内。

所以，我们要尽量言说积极的语言、保持愉悦的心境，因为心态快乐是生命意义的一部分。

（十八）**问**：我最近有一个去寺院工作的机会，因为这份工作跟我之前的职业差别很大，在无法抉择的情况下，我就去打卦了。打卦的结果是这份工作不适合我。不过我本人

觉得在寺院工作很有意义，请问我该怎么做？

答：有时我本来想做的一件事，自己打卦或者请别人打卦观察时，结果是不能做。这时我就会做一些善事，比如念经等等，因为本来打卦的结果不好，所以用善法弥补一下，之后还是按原计划行动，我经常这么做。



（十九）**问**：现在网络上有很多佛法的教言，从早到晚

不断看都不一定看得完，该如何选择呢?

答：现在是互联网非常发达的时代，不单是佛教方面的微博、微信多，世间各类知识、种种新闻也铺天盖地。

昨天腾讯组织了一个讲座，我看到在探讨佛教的角落里，只有大概四五个人，而交流体育、经济的地方，人头攒动。当时，我就感叹对佛法感兴趣的人太少了。

对于网上的佛法教言，你觉得哪些对自己调伏烦恼、增长智慧与悲心有帮助，就去阅读、学习，谁也没规定必须全部看。当然如果有时间，全部看也可以。

（二十）问：对于初学佛法者，依止上师很重要，但如果像古人那样首先观察上师七八年，恐怕没有那么多时间。请问有什么具体可行的观察上师的方法吗?

答：观察上师非常重要。

虽然花费两三年、四五年去观察一位上师，有一定困难，

但至少要对他的基本情况比较清楚。很多人为了解生意合作伙伴，都会不辞劳苦地从中国飞到美国，从美国飞到新加坡……那更何况关系到自己法身慧命的上师呢？更加应该引起重视。

而且如今的信息非常发达，要了解一位上师也不会很难。如果你花半年时间去观察他，或者亲自到他那里了解，或者询问相关的人，这还是很有必要的。

在决定依止这位上师前，还需要弄清楚："我需要的是什么？我需要的东西，这个上师有没有？"如果你需要的仅仅是一身红色或灰色衣服的一个形象，那没有意义；如果你需要的是趋向解脱的真理，那他到底有没有？

现在很多人在依止上师的过程中出了问题，究其原因：一方面可能是个别上师的行为不如法，但大部分原因还是弟子过于盲目、不加观察——刚开始草草依止，之后又强加过失。其实有些上师并没有过错，但却被信徒编造谣言进行诽谤，就像有些明星本来很好，但遭人嫉妒而被用各种语言谩骂一样。

总之，依止上师前，善加观察很有必要。

（二十一）**问**：我的父母正在遭受着病痛的折磨，我劝他们念佛，但他们以没有看到效果而不愿念，我该怎样帮他们？

答：一方面，念佛对你的父母当然有好处；另一方面，也不能认为一念佛就可以马上让他们减轻痛苦，因为痛苦的因已经造下，现在果报现前，想依靠念佛立刻消除也有一定困难，当然也不排除有奇迹出现。就像医生开的药，有些对病人的病能起到立竿见影的效果，有些则未必有明显作用。同样，念佛、念咒能否奏效，也有不同情形。

你的父母如果能接受你的建议，当然很好；如果他们实在不愿接受，可能你越劝说，他们越会烦恼。这种情况下，你可以悄悄替他们念，这也是很好的因缘。

我觉得在父母晚年时，尽量不要让他们生烦恼，即使劝他们学佛，也尽量让他们在快乐的心态中趋入，而不要强迫。

（二十二）问：我初学佛法，现在感觉跟爱人在一起很耽误时间，所以常常不愿跟他沟通，而喜欢自己看书。甚至现在我提出要跟他分手，他就觉得："你们学佛的人怎么都这样？最后都走这样一条路？"请问我该怎么做？

答：处理好跟家人的关系，是佛教徒非常需要注意的一件事。

不过，有些家庭矛盾并非因为一方信仰佛教而导致，现在不论西方还是东方，夫妻感情都很容易出现裂痕，只不过有时一方的信仰刚好成了凸显矛盾的因缘。

我经常讲，作为佛教徒对家人要尽量随顺，家人虽然可能对你的修行有些干扰，但作为大乘行人，如果跟家人都无法和睦相处，那要度化其他众生也只是一句空谈。

当然，每个人的情况不同，有些人如果过分顺从家人，可能永远没有解脱之时，这方面也值得注意。但不管怎样，还是要学会运用方便和智慧，这样才能圆融解决很多事。

主持人:

时间过得真快，差不多9点了。上师也很辛苦，两个小时基本一直在讲，声音已经有些嘶哑。让我们全体起立再一次感谢上师给我们带来的精彩演讲和答疑!

与人沟通的智慧

——中国青年政治学院演讲

『2014 年 6 月 13 日』



主持人:

中青院新闻学院大一的同学们晚上好，也欢迎其他学校远道而来的同学们。我们的新闻采访和写作课已经结束，课上大家学习了一些语言沟通的方法，但与人沟通依靠的不仅是方法，更是智慧。所以，今天有幸请到五明佛学院的索达吉堪布为我们作“与人沟通的智慧”这个讲座。

堪布重视与大学生的交流，曾应邀前往哈佛大学、哥伦比亚大学、北大、清华等诸多著名学府作演讲，今天我们中青院师生能够这么近距离地与堪布接触，非常高兴！现在让我们用热烈的掌声欢迎堪布给我们带来精彩的演讲——

今天跟大家一起探讨“与人沟通的智慧”。我刚刚从海拔四千米的地方来到这里，可能有点低原反应，所以不一定讲得很好，如果我“短路”了，希望同学们能赐予我与人沟通的智慧。

一、学会沟通很重要

在座很多同学学习新闻学，这也在研究如何与人沟通，

是非常好的。那么就我而言，只是把自己平常与人交往的经验跟大家作一些分享。

你们也许觉得我作为出家人，应该每天待在寺院里念经、拜佛、参禅，离群索居。但实际上不是这样的，在我的生活中跟人打交道的机会相当多，也许这里的很多老师也不一定有我接触的人多。我接触的人形形色色，有在家人也有出家人，有国外的也有国内的，有年轻人也有老年人。

与各种人的交往经历，让我愈发感觉大学生一定要学会沟通，因为一旦步入社会，很多问题并非你想象的那么简单与美好，反而比较复杂乃至浊恶，如果你在学校中没有做好充分准备，到了社会上可能就会挫折不断，此时有些人有面对的勇气和能力，有些人却没有，小小的痛苦或违缘就会让他一蹶不振、陷入低谷。

因此，大家在校期间不但要学习专业技能，更要学会与人沟通，这非常关键。

面对同样的事，沟通方法不同，结果会差异很大；面对同样的人，沟通方式不同，效果也大相径庭，比如与之沟通

的人，一个语言善巧、讨人欢喜，一个语言粗硬、让人生厌，这两种沟通的结果会一样吗？绝对不同。

卡耐基曾说："一个人事业的成功，只有15%靠他的专业技术，另外的85%要靠人际关系和处世技巧。"所以，大家所学的很多课本知识，到了社会上不一定能派上用场。

但是现在的学生将大量时间投注于何处呢？就是课本知识，从上小学、中学、大学，乃至攻读博士学位时，都是为了成绩而努力。有些人已经学了一二十年，但到了社会上与人交往时，却很不乐观——或者特别高估自己而瞧不起别人，觉得"我是大学生，某某学校毕业的，我不管与谁交谈，应该是对方配合我"，这种心态导致的结果就是连连碰壁；或者特别轻视自己，缺乏自信，跟人交流时不敢发言、不敢抬头，这样的结果也可想而知；还有的人与别人谈话前从不做任何准备——对于对方的心态、兴趣、专业都不了解，这样去沟通也不一定有好的效果。

二、沟通需要技巧

有备则无患

我曾接触过一些著名记者，他们是如何作采访的呢？他们会抽出大量时间做事先的准备。比如明天要采访一位政界名人，在这之前，采访者可能会连夜查找很多此人的资料；如果要采访一位宗教人士，也会首先了解对方的信仰等信息，这样做了大量工作，最后确实有备无患，沟通过程会比较顺利。

我也遇到过很多记者，明天要采访一个人，提前不做丝毫准备，在对对方的身份等一无所知的情况下就去采访了，最后也导致一些特别尴尬的场面。

“应机”说话

在座的，有些将来会成为政府官员，有些会成为新闻记者，不过不论身份如何，我始终觉得你们与人交往时，应该怀有一颗诚恳心，在此基础上再观待场合运用种种善巧方便。

世间有句俗语叫“见人说人话，见鬼说鬼话”，是形容一个人非常狡猾，常常见风使舵。但从佛教的眼光看，如果是善意的，这样做也无妨。比如我上午遇到一个乞丐，中午见到一个农民，下午接触一个高官，我跟他们讲话的内容应

该有所不同。

对乞丐，我不可能讲量子力学，讲了也没用。但我还是需要跟他交流，那么我就要首先了解乞丐的生活状况，之后才可能跟他有个愉快的谈话。对农民，我也要提前对他有所了解——他怎样生活、爱好是什么等等，然后可以就他感兴趣的话题跟他交流。对高官，我就不能用跟乞丐、农民交流时的内容，而要选择他熟悉的话题。

但是现在很多年轻人面对任何人，都是一成不变的交流方式——由自己的兴趣、爱好做主。这样非常不好，可能造成什么后果呢？一件很简单的事，因为一言不当就不可收拾。

现代家庭中时有发生的离婚、自杀等现象，背后虽然也有其他原因，但一个很主要的因素就是家中的某个人不善言语。

有一家的妻子在跟丈夫发生争吵后，自杀了。为什么会这样呢？因为在争吵时，丈夫对她说：“我看不惯你这样的人，你去死吧！最好永远在我眼前消失。”后来她真的永远消失了。

其实这个妻子的心理非常脆弱，所以丈夫的一句话就把她推上了绝路。如果这个丈夫是一个善于沟通的人，那么即使大发嗔心，心里冒出那些想法，但嘴上绝不会说出来。

现在有些年轻人可能深受影视剧影响——那里面怎么表演吵架、打架，怎么表演跟人相处，他们就在现实中模仿。实际上这些影视剧很多是为了获取钱财、为了吸引眼球而杜撰的，对人际交往有真实帮助的内容不多。



沃尔玛创始人沃尔顿曾说："如果你必须将沃尔玛的领

导体制浓缩成一种思想，那就是沟通，因为它是我们成功真正的关键因素。”因此，大家应当学会与不同的人善巧沟通。

说到这里，我想起自己一次进退两难的经历。

曾经有一天在我修行的木屋里，来了两个人。他们的性格差异很大：一个人闭关了 20 年，完全看破世间，对世间法丝毫不感兴趣，但从佛教的角度看，确实是非常好的修行人；另一个人对修行兴趣索然，但是非常喜好谈论政治、经济等世间话题。我中午只有半个小时，要同时接待他们两个。在那种场合下，我一面讨好这个，一面取悦那个，只能不断在中间“表演”。

当然，如果是分开接待不同人，我会有针对性地说相应的语言。对方是修行人，我会就修行的道理跟他探讨；对方是新闻记者，我会跟他谈谈我所懂得的采访知识；对方是明星，虽然我跟他不一定有共同爱好，但也会尽可能就他感兴趣的话题，分享我的理解。而且，我跟他们谈话时都是怀着真诚心，绝不会应付或欺骗。

佛教中也讲要应机施教，如《普贤行愿品》云：“天龙

夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，所有一切众生语，悉以诸音而说法。”佛陀会以不同的语言为不同众生说法。所以，我们与人沟通时所使用的语言，一定要契合当时的场合、对方的身份与爱好等，只有这样才可能营造愉快的氛围。否则，只是由着自己的喜好而夸夸其谈，只会招来反感。

我认识的一个人，特别喜欢画画。他在任何场合都不顾及其他人的感受而大谈绘画——在老师的群体中讲他的画，在歌星的群体中也讲他的画……有些人对他的画有点兴趣，而有些人则并非如此。

与人交谈时，观察对方的表情也很重要。我常常都是这样做的，人比较多当然难以全部顾及，但跟少数人交谈时，我会随时关注他们的眼神、表情，如果他们看起来比较愉悦，我就沿着这个话题讲，如果他们的眼神常常外散，甚至显出厌倦，我就立即转一个话题，又转一个话题，实在不行就只能停下来。否则别人不感兴趣，我还拼命灌输，这是浪费双方的时间。

一句话，一场战争

人与人或人与群体在思想、感情等方面达成共识的过程，就叫沟通。而如果沟通不当，则很可能招致意想不到的结果，这种情形不论古今都屡见不鲜。

比如历史上，印度曾沦为英国的殖民地多年，这期间（1857 年）有一天，在印度加尔各答附近的军营前，一个印度籍士兵正在喝水，一名清道工走过来恳求："先生，借口水喝！"当时印度的种姓界限分明，那名士兵以污蔑的语气说："不行，你是贱民，不能接触他人的东西！"

清道夫听了勃然大怒，高声说道："你们这些士兵也没什么了不起，你们咬破的子弹壳上涂有猪油、牛脂的润滑油。"之所以这样说也有历史背景，当时工业革命刚刚开始，在装子弹前，士兵必须用牙齿咬破弹壳，而弹壳被殖民当局涂上了猪油和牛脂做的润滑油。

大家都知道，在印度，一般所有的士兵、平民都信奉印度教或伊斯兰教。印度教把牛当作神一样崇奉，不吃牛肉，而伊斯兰教不吃猪肉，但是当时英国人故意在子弹上涂了牛油和猪油，这带有种族和宗教歧视。

清道工的一句话最终点燃了印度民族起义，这场战争大约 1857 年五六月份发动，战火席卷印度六分之一的地盘，持续了两年多时间。

不仅是这个事例，纵观历史，确实有不少规模浩大的运动或战争是因人的语言而起。所以，如今很多国家的领导者在与人沟通时，都非常谨言慎语。

藏传佛教中有一部非常著名的论典《君规教言论》，里面也讲：世间之中由其他因缘促使彼此成为亲人或怨敌的很少，而多数是由言语造成，所以应详细观察再作言说。

多去倾听

这个时代中，不缺乏爱说话的人，因为很多人都乐于宣扬自己，即使在一餐饭的时间里，也在滔滔不绝地为自己唱赞歌。

其实真正与人交往时，不一定非要自己唱主角——没有问你的功德，要大肆宣扬；没有问你的经历，要自我炫耀，“我在某某时候做了什么，我在某某时候是……”

实际上，说不如听。如果能多倾听，就可以多了解他人的心态，这在心理学上叫同理心。佛教讲的换位思考或自他交换也与之类似——多站在别人的角度想一想：如果我是他，对这件事怎么看待、分析和处理。这样来体会他人的心态，很多问题就能顺利解决。



言不顺则事不成

孔子说："名不正则言不顺，言不顺则事不成。"事情之所以失败，一方面可能源于当事人的心态不正，但更主要的

可能是他当时的言语欠妥所致。

我所在的佛学院，常常有各个高校的毕业生前来学习，刚开始我听说某个人是博士生，某某名牌大学毕业，都会想：“他肯定很了不起。”但是真正让他做事情时，好像并非如此——他跟别人交往时，要么特别高傲、自负，要么非常脆弱、自卑，在分析问题的能力、对他人的理解等方面都不理想，最后往往很多事做得不尽如人意。

因此大家在学生时代，不仅要学习书本知识，更需要学会与人交往。学生时代有充足的时间，又没有生活、工作的压力，是一个很好的机会，如果对此不加利用，没能培养与人沟通的能力，对自己将来投入工作也会形成障碍。

我以前上学时，班里有个同学非常勤奋好学，心地也很善良，但就是不爱说话。我待在学校近四年的时间里，只听到他说过一句话，“我要把书包拿出来”，那次是因为我们比较调皮的几个学生，故意挡着他的桌子不让他拿书包，他实在没办法就说了这么一句话。

后来大概 2006 年时，这个班开同学会，那个同学也参

加了，他依然沉默寡言。另外一个同学对他说："20 年前我经常帮你说话，20 年后还是这样，你怎么依然如旧呢？"其实那个同学的智慧等都很不错，但可能因为性格的原因，不乐意与人交往，不愿意开口说话。

三、读万卷书，行万里路，阅无数人

我觉得对于大学生，有三件事很重要：读万卷书，行万里路，阅无数人。

第一、读万卷书。大家在校期间，应当勤奋读书，像有些同学利用这段时间读了几百本书，确实收获颇丰。相反，如果天天玩手机、上网聊天，那就浪费了金钱，浪费了青春，浪费了许多有价值的东西，毕业时只能两手空空。

第二、行万里路。我觉得大学生毕业后不一定马上急着工作，如果有条件、有能力，应该去各地走一走、看一看。可以到一些发达国家去，看看他们的生活方式，也可以去一些贫苦的地方，比如柬埔寨、越南以及黎巴嫩，了解一下那里的人如何生活。这样你就会知道：世界上有很多人以不同的方式生存着，可能跟自己的生活完全不同。甚至你可以去

藏地转一转，那里有蓝天白云，还有一些贫苦的牧民、学生等等。

“行万里路”的经历，可以拓展见识、开阔眼界，对你的未来会有帮助。

第三、阅人无数。有的同学在校期间跟谁都不来往，这其实很不好，学会跟人交往对你大有裨益。

你将来步入社会时，所遇到的人不会像校园里的同学那样清净、单纯，反而可能充满焦虑、痛苦，有的甚至满腹心机，非常难以相处。比如我跟出家人打交道，觉得很容易，因为出家人生活单一，内心没有很多自私的目的；但是跟世间各色人来往时，我就要多加小心，因为有些人说话是别有用心的，稍不留意就可能陷入他的圈套，那时再怨天尤人也于事无补。

这个社会不是你们所想象的桃花源——不像寺院那样清净，也不像学校那样简单，而是有很多非常复杂的人和事，所以要提前做好心理和能力上的准备。

另外，在与人交往的过程中，大家要学会全面地分析和思考，否则就可能以偏概全而判断失误。比如人们一般认为“眼见为实，耳听为虚”，但这也不一定。

历史上有这样的故事，有一次孔子周游列国，在陈国和蔡国之间的地方缺粮受困，七天没吃上米饭了。

后来他的弟子颜回费尽周折找到一些白米用来煮饭。饭快要煮熟时，孔子看到颜回抓了些白饭放到嘴里，当时他并没有责问，但是心里不太高兴。

过了一会儿饭煮好了，颜回请孔子进食，孔子假装若有所思地说：“我刚才梦到祖先，我想还是把没人吃过的干净米饭，先拿来祭祖先吧！”

颜回说：“这锅饭不可以祭祖了，因为我已经先吃了一口。刚才煮饭时，有灰尘掉进锅里，弄脏了一块米饭，扔掉可惜，我就抓起来吃了。”

这时孔子才知道原来自己误会了颜回，虽是亲眼所见，却并不可靠。

所以，很多事需要多方面、多渠道地了解，实情才会水落石出。尤其是处理人与人之间的矛盾、争端，必须听了双方的说法再作判断，因为每个人说出的语言，都掺杂了个人的目的、情绪，所以同一件事由两个人分别说出来，可能完全不同。

我在解决人与人的矛盾时，一般听了一个人的说法后不急着处理，而会说："你等一等，我再了解一下另外那个人怎么说。"这样才有充分的依据去分析和判断。包括家庭争论在内的很多问题，比如婆媳之间的争执，也应以这种方式处理，而不应听信一面之词就马上判断、解决、批评。

我曾看过一本书，叫《非暴力沟通》，是一个美国人写的，里面有句话很好：不带评论的观察，是人类智慧的最高境界。

因此，我现在听到新闻里的论断或者别人的评价时，都会想：他是出于什么目的才这样说？他的真正用意是什么？可能他口上这样说，心里所想或真实情况并非如此吧。

总之，在与人交往时，大家需要静下心来，冷静观察，

否则作出的判断或决定不一定准确。



四、佛教中的四个沟通窍诀

佛教里专门讲到与人沟通的四个窍诀，又称四摄法——布施、爱语、同事、利行。这四个方法较之世间的一些沟通技巧，更为有效。

布施

布施就是给予之义。

布施有三种：一种是精神上的布施，比如给别人宣说真理；一种是物质上的布施，把自己拥有的钱财适当地给予别人；还有一种是无畏布施，有些众生的生命受到威胁，或者精神遭受创伤，对他们施予安慰与救护。

爱语

就是与人沟通时，语言要具足善巧。基本上所有的沟通都要借助语言，所以爱语非常重要。

佛教把语言大略分为三类：一种是称心语，就是让别人听起来非常欢喜、合意的语言；一种是真实语，就是原原本本如实叙述一件事的语言，或者说实事求是的语言；还有一种是颠倒语，就是不符合实际的欺诳之语。这其中的称心语，我们要尽量多说。

当然，如果自己的发心是善，观待对方的根机也可以说一些刺激的语言，因为有时温和语不一定能醒示对方。

我认识的一个记者，心地很善良，有一次她要采访一个明星，跟对方约好时间就坐三个小时的飞机赶过去了。

结果见面时，那个明星趾高气扬地说：“我在拍戏，没时间！”

她说：“如果是这样，你应该提前告诉我，否则岂不是让我白白浪费时间和金钱？”

那个明星于是说：“我从酒店到拍戏的地方有 10 到 20 分钟的车程，要不就在这段时间里采访吧。”

但是到了车上，那个明星依旧特别傲慢，对她不理不睬。

她想：这次的时间这么仓促，根本无法完成采访任务。我虽然没有恶意，但是应该给他个警告。于是说：“既然你如此不配合，我会把整个过程原原本本记录下来，后果你自己负责。”

那个明星一听马上缓和了态度，说：“要不你等一下，我们在大厅里聊一聊。”后来在大厅里受访时，他给了很充

裕的时间，一直到她采访圆满为止。

所以如果发心是善，有必要时运用言语攻击或刺激对方，这在佛教看来也是开许的。

同事

也叫同行，是说做任何事应当以身作则。

不论领导抑或老师，在做事过程中，不应仅仅口说，而应躬身亲为。在座很多同学到了社会上，面对任何事，也不能只是指挥指挥或者摆摆样子，“我是领导，你们去做”，这样不合理，能够亲自参与是很好的。

其实人没有什么了不起的，大学生也不例外，我们作为法师也是如此，即使扫地、扫厕所的事也可以去做。

人把自己放得越低，越会得到别人的尊敬；把自己抬得越高，反而越会引生别人的反感，让人心生蔑视。

利行

就是处于任何场合，都要有服务他人的心。

每个人在成长的过程中，都得受周围人的很多饶益：父母养育了我们的生命，老师传授给我们知识，同学陪伴我们成长而且给予了各种帮助，还有身边的小朋友们，也给我们带来很多快乐。因此，我们应该铭记他们的恩德，并尽力回报他们、帮助他们，这叫做利行。

如果认为自己永远是享受者，不必要付出，这就很不合理，应该发自内心有一种帮助他人的心。如果有了这种心态，那么无论在任何宗教或社会团体中，都会得到大家的认可。

在座有些人可能对宗教不太熟悉，但目前全世界七十多亿人中除了十多亿不信仰宗教，其他都有不同的宗教信仰。因此如果认为宗教是迷信、是愚痴，恐怕不合理。而且，可以看到很多宗教流派在历史的长河中一直延续下来，留存于世间，如果这些宗教真的一无是处，为什么会这样？实际上有些宗教的教义可以说是人类终极的精神价值观。

尤其就你们而言，将来会从事新闻工作，如果要采访一位宗教信仰者，那么首先需要了解他的信仰。现在国外的很

多记者要采访任何人，都会先了解对方信仰什么，因为如果对此不了知，那在交谈时有一句话跟对方的信仰冲突，就可能激怒他，导致谈话不欢而散。

石油大王洛克菲勒曾说：“假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。”由此可见，与人沟通的能力非常珍贵。

的确如此，这种能力在任何场合都用得上——与家人相处时，与同事相处时……而其他的能力并非如此，比如精通物理、化学等知识。

世界上的很多成功人士，像政界的普京、奥巴马、撒切尔夫人，以及一些宗教大家、商界精英，都非常擅长与人沟通，以此使得很多事情轻松得以成功。

说到“成功”，我接触的很多大学生、大学老师，都非常希求成功，总是想：“我什么时候能成功？”其实不同人获得成功的方法不同，时间也不同。有些人年轻时就大展宏图，有些人到了中年才功成名就，就像有些花冬天吐蕊，有

些花夏天绽放，有些花秋天展颜，而有些花春天就竞相争妍。

比如杨振宁教授 35 岁时就获得了诺贝尔物理学奖，而齐白石则是大器晚成，直至 57 岁仍然默默无闻，70 岁左右才开始为人所知，最终成为一代伟大的艺术家。所以，我们任何时候都不要对自己失去信心。

然而如今有些人在感情或事业上稍遇挫折，就患上自闭症、抑郁症。比如中国现在抑郁症患者越来越多，为什么？就是这些人内心无法承受挫折所致。其实你的所求并非只在一个地方能得到，在一个事业中失败了，可以去开拓另一个。

美国第 16 任总统林肯，一生中经历了多次竞选失败以及种种磨难，但是他面对这些挫折并没有气馁，而是一如既往地努力，后来成为美国历史上最伟大的总统之一。

现在有些年轻人，不该伤心时伤心欲绝，不该脆弱时脆弱不堪，平时看起来似乎很健康强壮，说起话来也洋洋得意，但是遭受一点点挫折时，比如听到一句不中听的话，遇到一件不顺心的小事，立即就灰心丧志、一蹶不振。其实这非常不好，佛教讲人要勇敢前行、精进争取，这很重要。

五、结语

沟通学作为一门非常有价值的学问，是当前高等院校中很多老师和同学非常有必要学习的。尤其作为大学生，空闲时间比较多，正好可以利用起来，在这方面多学习、多培训，这样到了要使用时，就可以驾轻就熟，从中受益。

中国青年政治学院问答

『*2014*年*6*月*13*日』



（一）问：既然无我，是谁在六道中流转？

答：佛教所说的“无我”，意思是：“我”在胜义谛中不存在。

什么是胜义谛呢？就是用最究竟的智慧分析后得出的结论，此时“我”是不存在的。但没有运用这种智慧观察时，也即在暂时现相中，“我”存在，六道轮回也存在，“我”造善业就到善趣，造恶业就到恶趣了。

打个比方，这个瓶子，用肉眼去看时，它是存在的，能够盛水；但如果用显微镜观察时，会发现只是一堆微尘，瓶子杳无踪迹。

与此类似，不加观察时，“我”似乎存在；而详细分析时，“我”就消失了。

所以，要明白“我”在哪些场合存在、哪些场合不存在。

（二）问：在生活中，有的人做了善事反而遭人误解、

非议，您怎么看待这个现象?

答：你提到的问题很现实，在当今社会，好人有时不一定能得到认可。藏传佛教中有这样的格言“犹如居住毒蛇处，灯火再亮不发光”，意思是在恶人的群体中，好人不一定会得到赞许。

但是即使整个大地充满恶人，我们还是要保持一颗珍贵的善心，因为从长远的角度看，无论在东方还是西方，古代或是现代，善良的人最终都会得到好报。即便这个果报今生没有成熟，当善良的人辞别此世时，内心会非常坦然安稳，不会有丝毫遗憾与悔恨。

很多人年轻时因为不懂因果，做了很多恶事，到了晚年才幡然醒悟，那时又后悔莫及，所以年轻时就培养一颗善心很重要。

（三）**问**：顺治皇帝曾说：“莫到老来方学道，孤坟多是少年人。”人生如此无常，我很希望能精进地学习佛法，但是由于身处红尘，需要处理世间的学业以及很多琐事，请

问如何平衡修行与做世间事之间的关系？

答：确实如《顺治皇帝出家偈》所说，“孤坟多是少年人”。对于这一点，很多年轻人意识不到，反而认为：“我不会死，死的是老年人”，但实际上看看每天的新闻报道，就会发现年纪轻轻就撒手人寰的比比皆是。

作为年轻人，一方面要了解无常的道理，另一方面也可以抽出些时间观修无常。人在年轻时有种无常感，对死亡提前作些准备，非常有必要，但是也不需要放弃世间的学业，该争取的还是要争取。

不过现在很多年轻人好像根本不愿谈及死亡，而且不理解佛教为什么总是讲死亡，有些人还认为这些有关死亡的教言，是神话、是谣言。其实现在英国的小学和中学都在推广佛教，因为从现代心理学角度观察，发现佛教的生死学非常合理。

死亡是人人都无法避免的，如果能提前有所准备，到时就不至于惊慌失措。当然，也没有必要因为修学佛法就放弃很多该做的世间事情，可以在做这些事的同时，将佛法的修

行坚持下去。

（四）**问**：作为学生，我们从小接受的教育就是马克思主义。但是我们很多人并没有能深入地了解马克思主义，而要回头寻找宗教信仰时，又对宗教知之甚少。处于这种尴尬境遇中，该怎么办?

答：马克思主义跟宗教并不矛盾。

我以前写的《佛教科学论》，就引用了马克思的话："辩证法在佛教中已达到很精细的程度。"

从一些历史资料可以推断：对于现在的宗教信仰，马克思不会排斥的。马克思年轻时的婚礼在宗教殿堂里举行，说明他曾入于宗教。后来马克思的思想传播到前苏联——现在的俄罗斯，被吸收和推广，但即便是现在俄罗斯的总统普京也信仰宗教。

尤其现在是一个思想非常开放、包容的时代，佛教不会抵触非宗教信仰者，而马克思主义或社会主义对每个人的宗

教信仰和爱好，也不可能排斥的。只不过在学校里，为了达到有些思想的统一，而要求大家都学习马克思主义。

其他国家的学校也是类似的情形，比如美国的哥伦比亚大学、哈佛大学，也不提倡教师个人有宗教信仰。

我曾询问美国的一些教授："你信不信仰宗教？"他们都非常敏感，三缄其口。为什么？因为他们如果说自己信仰基督教，就会担心非基督教徒的学生对自己印象不好；如果说信仰佛教，又担心非佛教徒的学生对自己心存芥蒂。

面对这样的环境，我们可以运用一些善巧方法来变通，比如把佛教当作文化来研究，这在任何场合都无可厚非。而佛教的确是一种文化，那在研究的过程中，你信不信它呢？看你自己，有人是很信仰而去研究，也有人是不带信仰而去研究。

所以，可以把佛教当作一种文化去研究。



（五）**问**：现在社会上流行手上戴佛珠，但如果没有佛教信仰，戴佛珠有用吗?

答：手上戴佛珠的人，有两种情形。

一种是信仰佛教而戴佛珠，比如藏地的很多人都拿着佛珠。我也有一串随身戴了很多年的佛珠，是 1997 年花两块钱买的。

一种是不信仰佛教，只是把佛珠作为一种装饰品来佩戴。有些人到西藏去旅游，看到一串水晶或紫檀手珠，觉得很好看，就买了戴着。这样戴着不一定有很大的作用，但每个人的爱好不同，喜欢戴佛珠也无可非议，就像有人喜欢红色、有人喜欢白色一样。

（六）**问**：藏地的一些寺院变成了旅游景点，对此您怎么看？

答：现在到藏地旅游的人越来越多，有些寺院可能也遭到一些干扰。包括我所在的佛学院，去年国庆以及今年法会期间，人流如织。我当时也担忧本来非常清静的佛学院会不会变成喧嚣的旅游景点。

但是藏地有一个好处——冬天特别寒冷，所以一到冬天，很多旅游的人就望而却步，即便去了也不敢久留，这无形中成了对藏地寺院的一种保护。

不过总体上看，目前藏地的寺院基本没有遭到特别大的破坏。众人集聚于某处，一般都是因为有利可图，而藏地没

有可供开发的众多工业、商业资源，所以一段时间之中不会遭受外来的过多影响。

（七）问：您为什么会走上出家这条路?

答：我的出家没有什么特别的原因。

我从小就很想出家，要读小学时就不想去，打算直接出家，但因为我的弟弟不愿读书，后来我就代替他去读书了。

读中学时，我又很想出家，于是升学考试时故意不考好，但不小心又考上了师范学校。（众笑）确实是这样的，我当时答题时故意写错很多，但可能藏文成绩稍微好一点，结果又考取了。

读师范时，我一直念念不忘自己的愿望，因此接近毕业时就毅然出家了。

前段时间在北京的一个访谈节目《少有人走的路》中，我也被问及为什么出家以及出家至今的经历，当时我也谈了

一些，你方便时也可以看看。

（八）**问**：现在处于末法时代，您觉得此时的佛教应该如何发展？

答：按照佛教的历算来分析，现在靠近末法时代，还不是真正的末法，属于佛教的形象期，这一时期持续五百年。

我感觉现在的佛教不但没有隐没，反而有兴盛之势。如今年轻人、知识分子中研究佛教的人日益增多，原因是什么？就是佛教跟其他宗教有个不共之处——具有严密的逻辑智慧。因为这一点，佛教完全不会落后于时代的步伐，而且对于人们心中的种种困惑，可以给出圆满的答案。对此爱因斯坦曾经大加赞叹，诺贝尔文学奖获得者罗素也说所有宗教中他最认可佛教。

现在政界的一些上层领导，还有文艺界、学术界的很多人，都从正面认识和推广佛教。这是一种善举，为什么？因为佛教的精神一旦弘扬开来，人人都能活得很快乐、很清净。

我并不是要宣传佛教，像一些公司推广产品那样，而是感觉现代人很需要佛教的智慧——如果具备这种智慧，至少不会活得那么挣扎与痛苦，很多生活难题可以轻松解决；相反，如果没有这种智慧，人生的路会走得比较艰难，最后也会以失败收场。

所以，在座诸位有机会时应该多了解佛教，即便你不感兴趣，或者想要否定佛教，也有必要先对它作一番观察，否则毫无根据地盲目排斥，不是理智之举。而且如果你觉得佛教不好，也要分析到底是佛教的教义不好，还是个别佛教徒的行为不好？不应将二者混为一谈。

其实我完全可以负责任地说，佛教的教义百分之百是纯洁无垢的。但佛教徒是否都纯洁无垢呢？不一定。佛教徒中，不论在家或出家身份，有一部分非常优秀，有一部分也比较腐败，甚至非常不如法。就像现在社会中的人也是三教九流、参差不齐。但个别佛教徒的不如法行为，不能算在佛教头上，对此要辨别清楚。

（九）问：藏传佛教与汉传佛教有什么区别？

答：二者的教义没有很大差别。起源于印度的佛教，弘扬到藏地时，与藏文化融为一体，衍生出不同教派；弘扬到汉地，也与汉文化接轨，出现了禅宗、净土宗、华严宗等八大教派。

其实不论藏传还是汉传，都是大乘佛教——都需要发菩提心，都能成就佛果。

而暂时的方法上，二者存在一些差异，比如在藏地，很多寺院非常重视闻思修行。而在汉地，信众们非常重视吃素，寺院的建筑非常辉煌，很多人对烧香比较看重。

总之，藏传佛教和汉传佛教虽然在细微的习惯、方法上有所不同，但却是殊途同归。

寻找生命的意义

——云南大学演讲

『2014 年 7 月 3 日』



主持人:

在今天这个特殊的日子，我们非常荣幸地邀请到索达吉堪布来为大家开启一场智慧之旅。

对于索达吉堪布，大家通过网络、书籍以及各种传媒应当有所了解，堪布是一位著作等身，在国内、国际享有极高声誉的佛学大师。除了学问上的惊人成就，堪布的内在修为也令人钦佩，从 2007 年开始堪布陆续发起了为数众多的慈善活动。

下面就有请堪布为我们作主题演讲——

今天在这里跟老师和同学们结上殊胜的因缘，内心很欢喜。就我而言，也谈不上作演讲，只是跟大家一起交流、探讨今天的主题“寻找生命的意义”。

一、生命定位的差异

人们对生命会有不同的定位：有些人觉得一生庸庸碌碌度过就可以，有些人认为生命应该绽放光芒。后者之中，有的人认为生命的意义在于获得财富，有了钱一切都好办；有的人认为生命的意义在于跟所爱的人在一起，携手至老；还有的人可能认为舍俗出家，前往寂静处修行佛法，或者虽然出了家，像我这样到处“漂泊”，做个云游僧，很有意义。

佛陀两千五百多年前说：众生的根机、意乐各不相同。确实如此，人与人彼此互不相同，所以在生活中需要给他人留出一定的空间。有的年轻人对周围人说：“你应该这样做，否则就是对我不尊重。”其实别人怎样做，是他的选择和自由。

前段时间我在北京时，听说有个大学生打算毕业后去农村，种种地、看看书，不愿过城里的日子。他的一些朋友激烈反对：“不留在城市里，你的生活跟农民就没有差别了。”以此也导致他们之间出现严重的矛盾。

其实不论家人或者朋友间的争论，究其原因主要是观点不同。我们要知道，人与人的想法不可能一模一样，有些人觉得这样合理，有些人觉得那样妥当，只有相互包容才能融

洽相处。

对于生命的意义，在座的可能都思考过、寻觅过，也许你们中的很多人认为只要事业有成、财富如山，人生就会熠熠生辉。但其实这是不一定的，反而可能当你处于简单、快乐、放松的状态时，生命之花会悄然绽放。

二、错误的观念让生命黯淡

书本大学，社会大学

很多大学生希望一毕业就飞黄腾达，但其实你只是从“书本大学”毕业了，而“社会大学”却不一定。

从“书本大学”毕业是怎样的？就是把小学到大学的所有课程，全部学习圆满了。然而社会也是一所大学，如何跟同事交往、如何与朋友相处，乃至如何照顾老人、爱护孩子等等，是这所大学的课程。但对于这些，很多大学生茫然不知。不仅如此，对于更深的人生道理，他们也是陌生的，比如有些学生认为“只要有钱，什么都能解决”，或者认为“只要努力，任何事都能办成”。其实从佛教的因果律来看，任

何目标的实现，都有背后的深层因缘，并非金钱能完全成办，也并非勤奋能样样达成。

佛经里说："欲知前世因，今生受者是；欲知后世果，今生作者是。"想了知自己的前世因缘，就看今生的状况，比如你现在是大学生，有才华、有智慧，这是前世种了相应的因；想知道自己的后世境况，就看今生的状态，如果你具备良好的品行，那未来必定一片光明。

正因为如此，古人常常倡导"三立"——立德、立功、立言。

第一，立德，要培养完善的人格。如果没有人格的底线，人与动物就没有差别了，会杀盗淫妄无恶不作。当今社会诸多恶性事件屡禁不止，其实就是很多人道德沦丧所致。

第二，立功，一生中至少做一件有意义的事。有些人当老师，有些人做医生，有些人办企业……不一定轰轰烈烈，但顺应自己的因缘，在平凡的岗位上默默付出，就是立功。

第三，立言，留下一些著作，即便不能写书，写一篇文

章也很好。现在很多人天天写微博，在这方面立说，这也非常好。

刚才在食堂，我看到里面的每个人都是边吃饭边看手机，这跟国外很多学校的情形截然不同，他们是边吃饭边看书。不过也可能你们的手机上存了很多书，是不是这样？如果是，也很好；如果不是，而只是在看一些乱七八糟的内容，那意义不大。

世界上很多教育学家认为：从目前的状况推断，哈佛大学永远会是世界第一。为什么？一方面这所大学里的老师非常敬业，将全副精力投注在教学上，这也是哈佛大学某些管理机制所限制的；另一方面，哈佛大学的学生都特别勤奋，学习起来废寝忘食，晚上所有书房的灯都亮着，而且他们从来不会在穿戴等方面攀比计较。

我们这里的不少大学，表面看似很好，但实际上有钱的学生天天出去玩乐或者做没有意义的事，并没有把珍贵的时间用于学习；没钱的学生经常忙于打工，也没有把所有时间用于读书。当这些学生离开“书本大学”，进入“社会大学”时，学业不精通、人格不完善，要应对工作和人生，有一定

困难。



生命的意义不是金钱

很多学生想要一毕业就坐拥名车豪宅的愿望，其实是价值观出了问题——不去思考如何为社会作贡献，如何在岗位上做有益之事，而只是算计着自己如何发财。

但是这种金钱至上的心态，在这个时代却非常泛滥。我

去各地时，在候机大厅里常常看到一些柜台在卖书和光盘，不过一般很少有哲学、宗教方面的，大多在讲成功学，“马云怎么说”“这个企业家怎么说，那个大老板怎么说”。很多人对此也是饶有兴致，“他既然赚到了钱，我也要这样做”。不过我想：虽然你可以依葫芦画瓢，却不一定能同样成功，因为人的命运不同。

一辆车只有四个轮子，不可能所有零件都变成轮子；同样，每个人都成为大老板也不现实。而且如果你总是看不上现前的工作，这山望着那山高，现在这份工作的薪酬、待遇就无法让你满足，当不满情绪滋生时，你就不会认真对待手上的事情，如此就会形成恶性循环。

所以，我听到很多企业家说：“我们不愿招收刚毕业的大学生，因为他们眼高手低——每天玩手机、玩电脑，不好好做事，反而跟公司要很高的薪酬。不如中年人踏实，他们有了一定的社会阅历，知道挣钱不容易，反而肯努力做事。”

如今很多人常常以是否赚到了很多钱，来衡量一个人的成功与价值。其实这种观念并不合理，正确的标尺应该是人格。

在藏地，人们评价一个人，不会看重他的财富，而会看重他的品质。找男女朋友时，藏族人经常关心的是“这个人的心地是否善良”“他（她）对因果的取舍如何”“他（她）有没有慈悲心”……是以人格为主，之后才是财富以及家庭背景等。

生命不只一世

再说很多人的人生观，可能也有一定的问题，比如认为人生只有短暂的这一世——一个人来到世上，慢慢长大，开始上学读书，毕业后找工作，结婚生子，然后退休，最后离开人间，彻底归于虚无，如同灯灭。

实际上，人并非只有一世。我们的生命从前世流转而来，即生中的很多苦乐，都跟前世有着千丝万缕的联系。如果懂了这一点，人生中很多难以解释的问题，就可以找到答案。你会知道：我和我的一个同学一起读大学，同样努力工作，但是我后来那么顺利，如同生活在天堂里，而我的那个同学却非常不幸，就像沉陷于地狱中，之所以出现这种巨大差异，根源在于前世。

今世的死亡只是通往后世的一扇门，所以要常常想到：当我的生命结束时，如何面对？

有报告称，目前中国每年死亡的人中，大约四分之一死于癌症。假设某一天我们突然收到癌症病危通知单，或者得病的是家人，该怎么办？如果对死亡一无所知，没有做过丝毫准备，到时恐怕只有捶胸顿足、后悔莫及。

昨天有几个人来见我，特别伤心地说他们的一个亲戚得了绝症。我当时以自己的一些经验对他们作了一些开导和安慰。同时我也想到不仅仅是这些人，每个人面对死亡时都会非常痛心，然而在平平安安时，又有几个人想到过死亡？

释迦牟尼佛走出四个城门时看到老、病、死、修道的景象，于是毅然放弃皇宫的生活，去寻找解脱之道。而我们很多人从不过问死亡，这样走下去的结果可想而知。

佛教为何历久弥新？

现在有些人固执地认为："人死如灯灭，哪还有后世？"从某个角度而言，这么想也情有可原，因为自文革以来，我

们的传统文化——不论儒家、道家还是佛教，都受到一定的破坏，导致后来很多人没有机会了知很多深奥的道理，甚至对宗教颇有成见。

对于很多年轻人，我并非要求你们非要信仰与学习佛教不可，而是觉得你们有必要思考一下：为什么佛教的思想历经两千五百多年的历史风雨，没有消失反而愈加散发出生命力，在现代生活中展示巨大的效用？

我常这样劝导人："你如果非常痛苦，就看看佛教的书吧。"佛教其实不仅是宗教，而更是教育——智慧的教育，可以为我们的生活点燃光亮、遣除迷暗。比如你如果真正明白佛教中"一切皆是无常""一切无非因缘和合"等道理，那么即使处在人生的低谷，也完全可以做到泰然处之。

佛教的教义，在如今的东西方医学、心理学等领域，都得到了很多验证。而在生活中，很多人也体会到它的真实作用。我想这个文明是稀有的。

大家都知道，儒家思想的创始人是孔子，道家思想的创始人是老子，佛教的创始人是释迦牟尼佛。他们其实是同一

时代的。

老子降生于公元前 571 年。据传，他诞生时眉毛、胡须都是白的，耳朵硕大，看起来像个很有智慧的老人，因此得名“老聃”，“聃”在古文中是耳朵长而硕大的意思。老子实际上是一个神秘人物，写了《道德经》之后，就不知道去向。

大概在老子降生后的几年，公元前 565 年，释迦牟尼佛降生于世间。如果按照现在世界公认的佛历，佛陀的出生时间也是公元前 565 年。佛陀 15 岁时，孔子降生，也就是公元前 551 年。

所以孔子和老子相差 20 岁，佛陀与他们之间分别有大约 15 岁和 5 岁的差距，但是属于同一个时代。那时可以说是人类东方文明崛起的时代。

有些史书上记载，当时孔子的弟子问："世上有没有圣人？"

孔子说："有。"

“是不是师父您？”

“不是。”

“是不是三皇五帝？”

“也不是。”

“那这位圣人是谁？”

孔子说：“这位圣人在西方。”汉地的西方，就是释迦牟尼佛所在之处。

当然，对于三位圣贤处于同时代的观点，极个别人不承认，也说了一些相似的理由。但是我们有很多的依据可以进行论证，比如用现代历算推算，佛陀跟孔子就处于同一个时代；用人的代数逆推，孔子的77代往前回溯，也刚好是佛陀的时代。

大家可以想一想：公元前500多年前诞生的佛教思想，一直流传至今，没有变得陈旧，也没有被后来的科学、人文等思想推翻，其原因何在?



拥有的总会失去

很多人对佛教的思想比较陌生，而对世间的事情非常熟悉。但我们要知道：人生几十年所追求到的财富、名声、地位，很快都会消失，人的青春也会像夏天的花，不久就凋谢了，一切都不常驻。

如果我们随时有无常观，有危机感，那么拥有时不会很傲慢，失去时也不会很悲伤。

现在个别人失去心爱的事物时，内心就无法承受，甚至因此而走上绝路。中国现在官方统计每年的自杀人数接近 30 万，如果加上没有统计到的，可能更多。这些悲剧，究其根源都是心态没有调整好。

其实如果去观察，人心可大、可小——对一件事，心可以特别执著，也可以非常随缘。当然，仅仅嘴上说“不执著”是不行的，还是要学会调心的方法。方法也很简单、很方便：你早上起来时慢慢呼吸，呼吸过程中把心放松下来。放松一会儿再这样思维：“人活在世上到底为了什么？”这种思考很有必要，然后你可以想象今天是生命的最后一天，自己该如何面对，这样来观修。有些人从未想过人生有一天会完结，所以一直拼命地挣钱、拼命地追求，最后面对死亡时，两手空空，什么都没准备。

也许有人觉得：“佛教是不是悲观主义？”其实佛教不但不悲观，反而非常积极，只不过不是在无益之事上积极。佛教六波罗蜜多中有一个精进波罗蜜多，教诫我们在学习真理、利益众生方面，要非常勤勉努力，甚至佛教倡导忘我而利他，认为这样的人生才真正具有意义。

三、生命的意义在于付出

生命的意义，不在于取得了怎样的个人成功，而在于为世界付出了什么。

爱因斯坦曾说："对我而言，生命的真正意义在于设身处地为人着想，忧他人之忧，乐他人之乐。"我很喜欢这句话，确实一个人不论做任何事，如果能够换位思考——自己不愿承受的不施加给别人，自己愿意接受的奉献给别人，这样的生命才拥有价值。

但是如今很多人的心中充满自私，一切所做都是为了自己获得金钱、地位，帮助别人的意乐非常微弱。国外的有些人，一旦有了钱，就会常常作慈善；而我们这里的很多人，有了钱就只顾自己享受，从未想过他人。这是很遗憾的。

萨布瑞亚

德国有个叫萨布瑞亚的女孩子，两岁时罹患眼疾，12岁失明。但她没有放弃，依然不断努力，最后考取波恩大学。读大学期间，她发现藏语没有盲文，于是靠着电脑听音分析

器的帮助，借鉴布莱叶盲文，编写了一套藏语盲文程序。

后来她来到拉萨，建立了一所盲童学校，这是拉萨第一所盲校。

一个双目失明者可以在异地建立学校帮助盲人，很多人虽然双目健全，每天想的却只有自己，总是为这个事苦恼、为那个事焦虑，常常愁眉苦脸；而萨布瑞亚呢？总是绽放着笑容，也给那些盲童带去了欢乐和希望。

在心灵上筑建快乐

对于人生的价值，没钱人可能认为是拥有万贯家财；没地位的人可能认为是居于万人之上。其实这些都不正确，等他们真正有了钱、得到地位时，就会发现并非自己之前所想象的那样。

2013 年的中国首富、万达集团董事长王建林，他的儿子读小学、中学、大学，都在国外，26 岁回到国内。当时很多人觉得王建林会把万达集团的所有管理权、财务权交给儿子，但是王健林接受采访时说：儿子刚刚回来，不一定很成熟，

我暂时不会把集团交给他，先给五个亿，让他锻炼锻炼。

前段时间，王健林的儿子在微博上说自己买了一个 200 块钱的电脑桌，已经过了很久，京东的快递还没送到。网友们对这件事也非常关注，当天的评论就有两三万条。

当时我就想：他们的人生观是怎样的？是以金钱作为衡量标准还是其他的？

其实把人生的快乐筑建于心灵上，才是真正稳固的。否则，欲望永远无法填满——拥有 10 万元的轿车时，想要 20 万的；有了 20 万的车，想要 30 万的；30 万不行，又要 100 万的；100 万不行，200 万……这样一直不断贪求，无有止境。

当今教育的缺憾

如今的新闻中，常常可以听到贪污腐败、欲望无度的很多报道，导致这些现象的一个重要原因，就是当前的教育存在缺陷。

以家庭教育而言，父母不应只是教导孩子追求财富和事业的成功，而更应注重培养他们的心灵美德，比如知足的心态、坚强的品格。中国历史上，其实也曾经有过这种家庭教育。

现在的日本和韩国，一般家中有了孩子后，大概好多年之内，孩子的母亲都不用上班，只需要专心教育孩子——把做人的各种道德准则传授给孩子，而父亲则承担起赚钱养家的责任，父母有不同的分工。如果是这样，孩子因为从小接受了良好的家庭教育，长大成人步入社会时，会知道哪些该做、哪些不该做，而且内心不会那么贪婪、自私。

然而遗憾的是，我们这边很多人都没有接受过这种教育，比如在座的大学生，大多是 90 后，基本是独生子，在家里都是被父母惯着、护着，什么事都是你说了算，各种做人的道理并没有学到，而学校里，也缺乏慈悲教育、人文教育、道德教育。这种情形下，人的综合素质很难提升。

留在中国大山深处的德国人

有一个叫卢安克的德国人，来到中国广西山区，留在那

里做了一名老师，柴静曾经对他作过采访。刚开始卢安克的父母对他的选择非常不理解，很不同意，但后来他们也发现他的所作所为是有意义的。

卢安克的心态是怎样的呢？就是把那些山村孩子当作自己的孩子，把学校当作自己的家。他说："帮助别人是我最大的幸福。"其实这就是大乘佛教的思想。

在座的老师和学生有没有这样想过：不论能力如何，都尽力去帮助别人？这样一观察，就会发现自己的利他心其实非常微弱，而自利心可能极其强大。然而人世间有一种规律：一个人越是帮助别人，他的名声、地位等反而越会增上；一个人越是维护自己，甚至为了私利而损害别人，他的名誉、财富等都会不断衰败。

众所周知的特蕾莎修女，是一个非常平凡的女人，但是她取得的成就却是非凡的。1997 年，当她走完人生的 87 年历程，离开世间时，印度政府以对待国家总理死亡的方式对她进行国葬。当时有二十多个国家的四百多位领导参加了葬礼，这其中有六位总统（三位是女王）。

是什么力量使得她如此受到爱戴？不是钱财，不是权力，而是一颗利他心——对于麻风病人，对于乞丐，对于凡是特别可怜的人，她都满怀爱心地去帮助，她看似柔弱的身躯里跳动着一颗伟大的利他心。

这种利他精神，在座的诸位，你们从小接受的家庭教育、学校教育，以及后来的社会教育里能否找到？如果找不到，那么这种教育就算不上很高尚。



佛教的四个“正”

佛教界有位了不起的大德弘一大师，他曾说：

“佛法是真能破除世间一切谬见，而与以正见；佛法是真能破除世间一切迷信，而与以正信；佛法是真能破除世间一切恶行，而与以正行；佛法是真能破除世间一切幻觉，而与以正觉。”

弘一大师讲述了佛法的四个特点：正见、正信、正行、正觉。

1、正见

佛教能破除世间的一切谬见。世间有很多不正确的观念，比如“常净我乐”——本来不是常有的东西，人们始终认为它常有；本来人体充满 36 种不净物，可是大家都认为身体很干净……对于诸如此类的谬见，佛教能够一一破除。

2、正信

佛教能破除一切迷信。如今世界上有相当一部分人对于人是否有后世一无所知，其实要弄清楚这一点，很有必要学

习佛教。佛陀早在两千多年前，就对生命的延续有着非常明确的讲述，而这一观点完全经得起科学的推敲。

《楞严经》中记载，佛陀时代时，有一个叫波斯匿王的国王，不太相信人有前后世。

当时佛问他："你为什么不相信前后世？"

他说："我觉得身体毁坏后，心也会随之消失。"

佛问："你是如何知道的？"

他说："我年轻时，身体非常健康、强壮，现在我62岁了，身体病弱无力，所以身体明显是无常的，那我死亡时这个身体会坏灭的。"

佛问："你想想你能见的心——见精，自从你能见到恒河至今，是否有过变化？"

波斯匿王说："我刚开始见到恒河时只有3岁，到现在的62岁，我见恒河的这个见精，是不生不灭的，确实没有变化。"

表面看来，这段话说明见精在即生中是不老不灭的，但实际上也能间接证明前后世不虚存在。人死时，只是舍弃此世的身体，而见精依然不坏。

见精，就是佛教里讲的如来藏，是一直常存的。如来藏上如果熏染了很多业，就会起现世间万象，但是就如大海即便表面波澜壮阔，海底却始终非常平静一样，如来藏也不随万象而迁变，始终常恒不变。所以，我们这辈子做人，下辈子变成其他类众生，身体会在六道中不断转变，但如来藏不会毁灭与变化。

梁武帝时代有位志公禅师，他说："富贵百年难保守，六道轮回易循环。"意思是，今生的荣华富贵难以保住一百年，而命终时自己就要随业在六道中不断流转。可是对于这些道理，很多人并不知道。

志公禅师还说："劝君早觉修行路，一失人身万劫难。"这两句话很重要，意思是，各位一定要早点觉悟到修行之路，因为一旦失去人身，万劫中也难以复得了。

我觉得在座很多年轻人不必说深入地研究佛教，即便稍

微了解一点，都会受益匪浅。你们很多人很有善根，但因为各方面的因缘，至今一直沉迷于世俗中。你不需要出家，也不需要非到寺院里，只要在感觉痛苦时，想一想：佛教讲人生有八苦——生老病死、爱别离、求不得、怨憎会、五取蕴苦，我现在感受的是哪种苦？佛法里有没有方法解决？这样想时，也许佛法就能给你带来一点启迪，这也非常好。

佛教的思想不是迷信，如果你对此不认同，可以阅读佛教的千经万论，观察一下其中所讲的道理跟我们的生活有没有相通之处。

3、正行

佛教可以破除一切恶行。如今社会上出现的种种杀盗淫妄恶行，早在两千五百多年前佛陀在戒律中就作了遮止，人们如果能够以戒律作为准则，行为就会变得贤善。

4、正觉

佛教所实现的果法是什么？就是破除一切幻觉。一般人认为世间很多事物是真实的，但是用佛教的智慧一观察，就

会发现它们如同水月、梦境一般危脆、虚幻。包括很多人喜欢谈论的神通，在佛教看来也是一种幻觉，不值得提倡。

爱、财富与成功

我以前看过这样一个故事：

有个女孩走出家门时，发现有三个人逗留在门口，当时天气不太好，她于是邀请他们到家里坐。

这时他们中的一个说："他们俩，一个的名字是财富，一个的名字是成功，我的名字是爱，我们不能同时去你家，你只能选一个。"女孩听了，就回去跟父母商量。

父亲说："应该让财富进来，这样我们就有用不完的钱。"她听了立即反对："应该让成功进来！"正在争执之际，母亲说："有了爱，苦也是甜的，干脆让爱进来。"父女俩都觉得有道理，于是女孩走到门口，邀请爱进到家里。

结果过了一会儿，她们家的气氛变得非常愉悦，大家都欢笑着，此时其他两个人——财富和成功也进来了。

女孩不解地问："为什么你们俩也进来了？"他们回答："有爱的地方，财富和成功都会随之而来。"

这虽然是个寓言，但很值得我们思考。人要让爱进到心中，这样很多圆满都会不求自得。不过，爱有自私的爱和无私的爱，只有无私的爱才能给我们带来安乐。

四、结语

如果想让生命具有意义，就用一颗利他心，用一份爱心，来拥抱这个世界，这时你的生命会散发出光芒。

云南大学问答

『2014年7月3日』



（一）**问**：如果有前世，为什么我一点都回忆不起来？

答：过去发生的事，我们不一定都能记得起来，比如一两岁时的经历，现在心中一片迷糊，再比如一周前的早饭，现在也不一定记得吃了什么。虽然记不起来，但是这些肯定存在过，所以回忆不起前世并不代表它不存在。

另一方面，世上能够忆起前世甚至记忆犹新的人，也不在少数。这些人中有些是宗教徒，有些则不是。

我们学院的慈诚罗珠堪布写过一本书《前世今生论》，最近出版时名字是《生命的真相》，书中列举了大量的现代案例，并运用科学推理以及佛教教理，证实了前后世的真实不虚。

所以，不能以回忆不起而否认前世的存在，因为我们的觉知能力毕竟有限。

（二）**问**：在您眼中，除了传授佛法的教义，您的上师曾经给予您的最大帮助是什么？

答：除了传授佛法以外，上师法王如意宝给予我的最大

帮助就是：在我刚到学院生活特别困难时给了我 50 块钱。对此我一直难以忘怀。

（三）问：从 1980 年至今，您所在的佛学院发生了哪些大的变化？

答：我 1985 年刚到学院时，学院的人数大概是三百人，短短的 27 年中这个数字增长了很多，宗教部门统计的数字是九千三百多人；我刚到学院时，学院没有电、没有公路，现在通了电，建了公路，生活越来越便利；我刚到学院时，很多道友学习佛法非常刻苦、精进，常常通宵达旦地看书，但是现在的一些道友好像并没有那么努力。

（四）问：您决定到世间弘法的初衷是什么？

答：一个出家人出现在校园里，可能让有些人觉得稀奇，也可能引发另一些人对出家生活的种种揣测。

实际上，我之所以来到这里，是因为很想把自己的人生

经历以及所学的佛法分享给世间的人们。

我给汉族道友传讲佛法二十多年，很了解汉地城市里人们的烦恼与痛苦。其实这其中的很多苦恼，借助佛教的方法可以轻易化解，当然也有些无法解决的，比如死亡的痛苦，但是能解决的这部分，不用吃药、不必吃苦，依靠佛法轻轻松松就能去除，何乐而不为呢？

站在另一个角度而言，当今世界，人人都可以随着自己的喜好而行。我曾看到一个报道，有个西方人酷爱摄影，他每天的事情就是拿着相机给动物拍照。我也有自己的爱好：不论哪里让我去作演讲或交流，哪怕听众只有三五个，我也愿意去。

（五）**问**：佛学院的教育跟大学教育是否相同？您对大学教育有什么期望？

答：就教育模式而言，我所在的佛学院跟大学非常相似。不仅是我在的佛学院，藏传佛教的寺院、佛学院所实行的，基本都是高等学校的教学模式，而且不是现在才这样，7 世

纪以来就一直如此了。

如今的藏传佛教中为什么精通教理的人层出不穷？一个非常重要的原因就是教学模式完备，比如授课方式跟高等院校大体类似，对学员的考核方式多样而严格，有讲考、笔考和造论等。

当然，我们佛学院的所学内容跟高等院校有所不同，主要学习佛教的理论与修法，以及将其用于世间的方法。而很多高等院校，则主要传授各种世间专业理论与技术，不过要在实际生活中真正运用这些知识技能，也不一定非常方便。

如今的大学教育中普遍缺乏的是道德和信仰教育，这样的结果是：很多大学生对知识技能掌握得很娴熟，但在道德修养方面令人担忧，一旦步入社会，可能会引发诸多问题。

所以我对很多大学的期望是：增加道德和信仰教育。

大家可以思考一下：为什么全世界七十多亿人中，只有十几亿没有信仰？

有些人认为："有信仰的人是思想有问题，没有信仰才正常。"其实这种想法很不合理，而且特别危险与可怕，因为人没有信仰，就没有归宿感，没有归宿感就可能在一定范围中做恶事，乃至发展到无恶不作的地步。

所以，对于信仰，很多人从小被老师和父母灌输的有些理念不一定正确，其实信仰给人带来的利益不容小觑，如果能在大学中增加信仰教育，无疑将弥补大学教育的一大缺憾。

（六）问：佛教如何看待时间和空间？

答：按小乘《俱舍论》的观点，时间和空间真实存在；但是按照大乘唯识宗的观点，万法都是唯心所造——时间、空间，乃至整个世界都是心的幻变。

爱因斯坦也说：时间和空间，只不过是人类的幻觉。

我前段时间在清华大学，跟一些老师、同学一起探讨过《盗梦空间》中所渗透的佛教思想：梦中可以做更深的梦，最后自己也分不清哪个是现实、哪个是梦，其实一切都是虚

无缥缈的。

所以，我们眼前的世界是虚幻的。不过没有证悟这一点之前，它依旧会“真实”存在着。



（七）**问**：很多人认为佛教是在束缚人，因此不敢迈进佛门，对此您怎么看？

答：认为学佛后会有很多限制，由此顾虑重重，这没有

必要。佛陀在经中讲每个人的根机不同，所以能学多少就学多少，能悟多少就算多少。

其实对于佛教，不论年轻人、中年人还是老年人，都不必有任何恐惧，因为这种教义非常正确。

如今的时代，虽然不像几十年前那样处处弥漫着诋毁宗教的言论——一会儿说它是麻醉药，一会儿说它是封建迷信，但实际上人们心中仍然存在对佛教的诸多误解。

误解的起因有两方面：

第一，传统文化遭受严重的破坏，使得如今不论儒家、道家还是佛教，都成了奄奄一息的病人般。

第二，现在极个别的在家人、出家人，名义上是佛教徒，但对于佛教一窍不通，却创立了一些平台传播所谓的佛法，这给很多人造成困惑。比如有的年轻人本来很想了解与学习佛法，可到了有些寺院，却并非自己所想象的，大失所望。

另外，很多人对寺院卖门票也很反感。其实佛教本来是

开放的，佛陀也没说我的寺院要卖门票，而有些和尚也不想卖门票。只不过有时人在江湖身不由己，和尚也在江湖，也怕掉进湖里。

总之，我非常希望年轻人能了解佛教真正的见解和行为。

（八）**问**：现在的有些寺庙会教唆信众烧高香，借机敛财，您怎么看待这个现象?

答：个别寺院里卖高香、烧头香的现象，以及个别人利用佛教平台敛财等行为，只是某些人的不如法行为，不能代表佛教，就像个别伪劣产品，不能代表商场的所有产品一样。

所以在分析问题时，应该桥归桥、路归路，这个问题到底是佛教的还是极个别佛教徒的，要分辨清楚。分辨清楚以后，就不会因个别人的劣迹而对佛教丧失信心。

当然，如果你以前在某人面前听过佛法，后来发现他的有些行为确实不如法，你已经失去了信心，这时你不必跟随他学习，这是佛教所允许的。

这个世上的事情真真假假、错综复杂，所以大家面对任何事，都要依靠智慧作观察，否则盲目地反对或认同，都不合理。

实际上，真正的佛教是什么？就是诸恶莫作、众善奉行的思想。这个思想是纯正无垢的，任何人学习和奉行都会受益匪浅。所以，不论现在的社会如何，你们在家人应该遵循佛教的观念与规范去做，这样对你的人生百分之百会有帮助。我学了这么多年佛法，深深感到佛法对大家大有利益，所以才辛苦地为你们传播。

（九）**问**：如果帮助别人，又希求回报，比如希望对方对自己态度友善些等等，这能叫利他心吗？

答：利他心有不同的层次。

一种是希求回报的利他心。比如帮助别人时会想：“我今天帮了他，他以后要回报我，或者至少要对我心存感恩。”这样虽然帮了别人，但是对回报有所希求，在佛教中，也把它叫利他心。

一种是无条件的利他心。比如大乘的菩提心，不求任何回报，完全是无私的，即使无数次帮助别人，而对方没有任何报答，也无怨无悔，这是利他心中最高尚的。

菩提心可以说是人类思想中的瑰宝。为什么呢？一般人帮助他人都希望对方有所回报，一旦对方没有知恩、报恩，就非常生气，“我以前帮过他不止一两次，他怎么一点不感恩？以后不帮他了！”甚至可能找对方算账。但真正的大乘菩萨不仅不求报恩，乃至为他人付出生命，也没有任何怨言，确实非常可贵。

（十）**问**：如果以利他心作为评价人的标准，会不会出现道德绑架的现象？

比如我有一万块钱，想捐出三千块，可能其他人觉得你应该更多地奉献爱心，会要求我捐更多。但是我即使不捐钱，也不会有违道德，而如果以利他作为标准，是不是就会出现一定要捐九千块或一万块这种超道德的要求？

答：应该不会造成这种情况。

你的利他心达到什么程度，就随自己的心力来帮助别人，捐三千、六千，或九千，都没问题，你如果非常无私，全部捐也可以。这根据自己的心态来确定，自己的所有善举由自己控制。

（十一）问：阿赖耶识和意识是什么关系？

答：这是带有专业性的一个问题。

阿赖耶识是大乘唯识宗教义中的核心概念。唯识宗认为万法都是心造的，这个心就是阿赖耶识。由阿赖耶识中的种子起现清净依他起和不清净依他起。清净依他起是佛的刹土以及佛的相好庄严等等；不清净依他起是一切不清净的轮回器情。

所以，按照唯识宗的观点，世界就是一个梦，是阿赖耶识的幻变。阿赖耶识上的业种不同，外面所现的世界就不同。

有一部非常著名的论典《中观庄严论释》，里面用镜中影像的比喻说明这个道理：镜子里所呈现的一切，都是现而

无自性的影像；同样，这个世界是心幻化的影像，当心泯灭时，世界也会消失。

那阿赖耶识和意识是什么关系呢？二者并非别别分开，意识是阿赖耶识的一种妙用，如同波浪与大海的关系。



（十二）**问**：在漫长的人生路上，您认为人应该在哪些方面独立，才能达到一种完满的状态？

答：实际上，人永远是独立的。

你来到这个世界是独自而来，最后离开也是独自而去，而且心中的所有痛苦与快乐都只能自己承受，虽然在生活中有亲朋好友的陪伴，但他们也无法真实体验或代替你的感受。

现在很多人认为自己要依靠一个伴儿，其实整个漫长的轮回都是一种孤独的生活，如果没有调整自心的能力，事事依赖别人，是很困难的。然而现在很多人的依赖性太强了，小时依赖父母，年长时依赖朋友，年老时依赖儿女，其实这样不是很合理。

佛陀在一部经中说：自己是自己的怙主。也就是说，自己是自己的依靠处，无论处于何种环境中，最好能够独立。尤其现在很多年轻人是独生子，更应该培养独立生活的能力。

（十三）问：念诵金刚萨埵心咒忏悔的具体方法是什么？

答：忏悔罪业，需要借助金刚萨埵心咒“嗡班杂萨埵吽”，

这很重要。

其实每个人在生活中都曾造过很多恶业，有被人发现了的，也有不为人知的，这些自己心中都有数，最好念这个咒语来忏悔。

金刚萨埵往昔曾经发愿：如果有人闻我名号、作意于我，一切罪障都可无余清净。此愿若不成就，我誓不成佛。

如今金刚萨埵已经成佛，说明他所发的愿也真实成就，依靠金刚萨埵来忏悔，决定可以清净罪业。所以，我们在忏悔时，最好是缘金刚萨埵来观修。至于具体如何修，可以参阅相关资料，比如法王如意宝的《金刚萨埵修法如意宝珠》，这本书尤其讲到忏悔要具足四种条件：

第一，所依对治力：观修一个本尊作为所依，比如观想金刚萨埵；

第二，厌患对治力：对自己以前所造的罪业心生后悔；

第三，返回对治力：发誓从今以后再也不造罪业；

第四，现行对治力：念诵金刚萨埵心咒来对治罪业。

如果具备了这四种力，以前所造的罪业都能忏悔清净。

今年我们学院开金刚萨埵法会，从四面八方涌来一万多人参加，因为很多人觉得以前所造的罪业很重，应该努力忏悔，否则没忏悔干净就死去了，那就太可怕了。前段时间，我去一个监狱演讲，也劝诫关押在那里的人念金刚萨埵心咒忏悔，在监狱刚好可以“闭关”。

只要造了罪业，不论何种身份的人都要忏悔。即便是非常有智慧和能力的人，也没什么可傲慢的，因为有可能造的恶业、犯的错误更严重，更需要忏悔。

（十四）**问**：我是昆明动物研究所的一名在读博士生，在我们研究所，常会使用动物做解剖实验。在接触佛法的半年时间里，我深切感受到杀生的严重过患。请问对于周围信奉唯物主义的同事，怎样让他们认识到杀生的可怕，让他们对动物产生慈悲心？

答：解剖生命的行为确实很残忍。历史上，日本的 731 部队用人体做实验，在获得了一些科研成就的同时，牺牲了许多人的宝贵生命。如果这种实验的对象换成动物，虽然它们不能开口说话，但是痛苦的感受没有任何差别。

不过现在很多人的观念是：动物天生就是供人类受用的。他们看到动物就开始吞口水，“这个动物的肉好吃”“那个动物的皮毛好穿”。人类这些带着血腥的观念非常可怕。

你想要制止同事继续杀生，这种发心是很好的。不过有时虽然我们很希望做一些具有无限功德的事，但不一定都能做得到，因为每个地方有它特殊的环境。所以，如果实在无能为力，就在心里默默地发一些善愿，我在遇到类似情况时就是这么做的。

（十五）**问**：死亡是人人都无法避免的，您怎么看待死亡、面对死亡？

答：关于我看待死亡的观点以及对死亡的准备，要讲的可能很多，今天在这里无法一一说尽。可以说，我是专门研

究死亡学的，学的是死亡专业。

佛教虽然对人的今世也会有一定的观察和探索，但更关注的是来世。佛教里说：“万般带不去，唯有业随身。”当一个人死亡时，生前所拥有的任何财产、名声或地位都无法带走，甚至身体也要留在此世；而唯一能带走的，就是自己造下的善业与恶业。

也许在座的个别同学觉得很神奇，“人死时怎么还能带走东西？”这是你没有接受过这方面的教育才会诧异，这也情有可原。

事实上，生死学是一个很深奥的理论体系，不可能一两句就说得明白，也不可能以一句“我不相信”就予以否定。不相信是一个充分的依据吗？不相信的就不存在吗？你不相信的东西，自己不接受是可以的，但如果把自己的这种思想灌输给家人、朋友，那还是有必要首先考证一下它的合理性。

所以，我特别希望很多人能看一下《西藏度亡经》，这本书中的观点是西方科学家最认可的，比如心理学家荣格说

他一生中最好的朋友就是《西藏度亡经》。还有《西藏生死书》，这是目前西方非常畅销的一本书，也是很好的。你们读了之后就会知道，在藏传佛教的莲花生大士教法中，对于死亡有着怎样深入细致的剖析。

我想在座有些年轻人，对于生命学、死亡学，可能还需要去研究和了解。每个人都会死亡，如何面对死亡可能比如何面对生存更值得重视，死亡降临时怎么办？大家有没有思考过？

在藏地，很多人面对死亡时，没有丝毫畏惧，为什么能做到这样？因为他们活着时已经对死亡作了充分的准备。苹果公司的创始人乔布斯把每一天都当作生命的最后一天，他在生命的最后时刻也出现了很多奇迹，他不畏惧死亡，我们是否畏惧？为什么畏惧？就是提前没有准备。



（十六）**问**：《般若波罗蜜多心经》里有这样一段内容："色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。"请问如何理解"空"？

答：对于这段话，很多人虽然会读，但不一定明白其中的深奥道理。其实这是在说：任何一法不离空，空也不离任何一法，任何法和空无二无别。

有人会疑惑:“色怎么会变成空,空又怎么会变成色?”

这其实很容易理解。比如对于面前的这个瓶子，现代物理学家会说它看似存在，但如果详细观察，它就变成分子、原子、原子核、质子、中子、夸克，最后变成无形无相的能量，而能量实际上也是空的。

物理学家玻尔曾说:这个世界的一切都是空的，如果你不明白空，你就无法明白量子力学。

“色即是空，空即是色”是说:瓶子即是空、空即是瓶子，你就是空、空就是你。因为所谓的你，除了身体、心识以外没有其他了,但如果真正观察时,身体和心识也是空的。

大家可以观察所谓的“我”，是身体还是心识?

身体只是一个虚假的概念，实际寻找时无外乎一堆骨肉。再慢慢剖析这堆骨肉，仅仅是肌肉、骨骼、筋络、血，身体在哪里?不得不承认它是空的。而这个空并非空空荡荡的一无所有，而是空的当下有身体的显现。

我经常想，如果对现在的大学生讲一些缘起性空的道理，很多人会开悟的。因为这种道理非常深细，任何人想要破斥都无机可乘。两千五百多年以来世界上涌现了无数的智慧巨匠，但是他们之中没有人能找出缘起性空理论的瑕疵。

实际上，你对任何法进行观察，都不得不承认它是空的。虽然空，因缘会聚时又有显现，这种显现在佛教里叫世俗谛。世俗谛的显现和胜义谛的空性，二者结合就是缘起性空。

宗喀巴大师有篇文章叫《缘起赞》，我以前翻译过，法尊法师也翻译过。在这篇文章中，宗喀巴大师这样赞叹佛陀：唯一您能宣说缘起法，世界上的其他智者都没有说出宇宙万物的这个真相，因此您是世上最伟大的人！

这方面的道理如果你们还是迷惑不解，可以学一些中观论典，比如《中观根本慧论》。如果学了，你肯定会感叹作者龙猛菩萨的智慧。龙猛菩萨是佛的弟子，他的智慧已经如此超胜，更不必说佛陀了！

所以，我们不应毫无理由地轻视某些教义，而应以严谨的态度去观察和研究。

一般我到一个学校时，有时也是用不清净的眼光审视着，这里的学生怎么样，老师怎么样，经常对他们的言行举止“挑毛病”。不过刚才吃晚饭时，我发现这里哲学系的很多老师确实很有智慧，对于佛教的思想，他们有些人有很深的研究，有些人虽然没有研究，但也抱有很公正的态度。

对于佛教，在座有些同学也许不一定相信与接受，但是你应当站在公平的立场进行评价，这样才算有智慧的人。

最后，我希望大家真正通达“色不异空，空不异色”的道理。

主持人：

感谢堪布给大家所作的诙谐而机智的解惑。同时也感谢各位同学和来宾的精彩提问。因为时间的原因，我们不得不把这美好的时光留在记忆里。但是我相信，堪布今天为大家提供的人生智慧，会给我们的人生带来新的启迪。